

**муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа» г. Вязьмы Смоленской области**

Рассмотрено

на тренерском совете
МБУ СШ г. Вязьмы
Протокол заседания
от _____ 2019 г. № ____

Утверждено

приказом МБУ СШ
от _____ № _____

**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Срок реализации Программы: бессрочно

**Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта
лёгкая атлетика, утверждённый приказами Министерства спорта РФ
от 14.04.2013 № 220, от 16.02.2015 № 133.**

**Вязьма
2019**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предназначена для осуществления спортивной подготовки в СШ по легкой атлетике, разработана в соответствии с Федеральным Законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Минспорта РФ от 24.04.2013 № 220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика», приказом Минспорта РФ от 16.02.2015 № 133 «О внесении изменений в приказ Минспорта РФ от 24.04.2013 № 220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика» и других документов.

Цель программы - обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации путем осуществления спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

Основными задачами реализации Программы являются:

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по виду спорта легкая атлетика;
- организация и проведение тренировочных мероприятий;
- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
- финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение спортсменов, в том числе, в период проведения тренировочных и спортивных мероприятий;
- обеспечение участия спортсменов СШ в официальных спортивных мероприятиях.

Программа направлена на:

- отбор одаренных спортсменов;
- формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта – легкой атлетике;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- подготовку спортсменов к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- подготовку высококвалифицированных спортсменов.

1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации спортивной подготовки

Легкая атлетика, как вид спорта, имеет пять разделов: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.

Бег занимает центральное место в легкой атлетике. Приняты четыре разновидности бега: гладкий, с препятствиями, эстафетный, в естественных условиях (на местности - кросс).

Гладкий бег проводится по беговой дорожке стадиона на короткую (спринт), среднюю или длинную дистанцию. Бег на дистанции до 400 м включительно - это «бег на короткие дистанции», бег на дистанции более 400 м-это «бег на средние и длинные дистанции».

Бег с препятствиями проводится на дорожке, на которой установлены искусственные препятствия - барьеры (барьерный бег).

Прыжки включают в себя: прыжок в высоту, прыжок с шестом, прыжок в длину, тройной прыжок.

Метания в зависимости от веса и формы снаряда разделяются на виды: метание молота, копья, диска, толкание ядра.

Тренировочные занятия по легкой атлетике проводятся в легкоатлетическом манеже, на стадионе и на пересеченной местности в специальной легкоатлетической форме и обуви.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Спортивная школа организует спортивную подготовку со спортсменами в течение всего календарного года. В каникулярное время может быть открыт в установленном порядке спортивный, спортивно-оздоровительный лагерь с круглосуточным или дневным пребыванием.

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлениям тренеров в целях установления более благоприятного режима занятий и отдыха спортсменов, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Средства для физической, специальной, технической, тактической подготовки тренер подбирает самостоятельно в зависимости от возраста, пола занимающихся, этапа подготовки и направленности занятий.

1.2. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды) и продолжительность этапов спортивной подготовки

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

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

Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки принимаются лица в возрасте не моложе 9 лет, желающие заниматься легкой атлетикой, не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие приемные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Основные задачи этапа:

- 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.

Тренировочный этап

На тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку на этапе начальной подготовки и при выполнении ими нормативов по общей физической, специальной физической и спортивной подготовке для зачисления на тренировочный этап.

Основные задачи этапа:

- 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.

Этап совершенствования спортивного мастерства

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, успешно прошедшие подготовку на тренировочном этапе, выполнившие нормативы по общей физической, специальной физической подготовке и выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и подтверждения спортивного разряда кандидата в мастера спорта.

Основные задачи этапа:

- 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.

Этап высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, вошедшие в состав сборной команды области и показывающие стабильные высокие спортивные результаты (на уровне норматива Мастера спорта России). Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Основные задачи этапа:

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

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

**2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки,
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки
и минимальное количество лиц**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10-16
Тренировочный этап(этап спортивной специализации)	5	12	8-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	17	2
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	18	1

2.2. Требования к количественному и качественному составу

Этап подготовки	Период	Максимальной количественный состав	Требования по спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	до 1 года	20 человек	выполнение вступительных нормативов
	свыше 1 года	20 человек	выполнение переводных нормативов
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 2-х лет	14 человек	выполнение переводных нормативов и норматива 1-3 юношеского разряда
	свыше 2-х лет	12 человек	выполнение переводных нормативов и норматива 1-3 разрядов
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	8 человек	выполнение переводных нормативов и норматива кандидата в мастера спорта России
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	6 человек	выполнение переводных нормативов и норматива Мастера спорта России

2.3.ГОДОВОЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Спортивная подготовка ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели.

ГОДОВОЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ МБУ «СШ» г. Вязьмы

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Бег на короткие дистанции						
Общая физическая подготовка	238-246	228-243	136-177	150-224	225-287	267-332
Специальная физическая подготовка	-	-	103-131	217-274	325-424	433-532
Техническая подготовка	47-53	47-53	113-140	208-257	350-436	433-532
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16-18	19-21	33-42	75-91	138-162	267-332
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2-3	4-9	15-18	42-49	75-87	117-149
ИТОГО:	312	312	468	832	1248	1664
Бег на средние и длинные дистанции						
Общая физическая подготовка	238-246	228-243	234-280	342-399	250-299	283-349
Специальная физическая подготовка	-	-	57-70	123-149	374-449	532-632
Техническая подготовка	47-53	47-53	85-102	166-199	274-336	267-332
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16-18	19-21	33-42	75-91	138-162	267-332
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2-3	4-9	15-18	42-49	75-87	117-149
ИТОГО:	312	312	468	832	1248	1664
Прыжки, метания						
Общая физическая подготовка	238-246	228-243	136-177	159-224	225-287	267-332
Специальная физическая подготовка	-	-	103-131	217-274	325-424	433-532
Техническая подготовка	47-53	47-53	113-140	208-257	350-436	433-532
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16-18	19-21	33-42	75-91	138-162	267-332

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2-3	4-9	15-18	42-49	75-87	117-149
ИТОГО:	312	312	468	832	1248	1664

Самостоятельная работа спортсменов осуществляется в пределах до 10% от общего объема плана.

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

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

Прыжки						
Общая физическая подготовка (%)	76 - 79	73 – 78	29 – 38	19 - 27	18 - 23	16 - 20
Специальная физическая подготовка (%)			22 – 28	26 - 33	26 - 34	26 - 32
Техническая подготовка (%)	15 - 17	15 – 17	24 – 30	25 - 31	28 - 35	26 - 32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 6	6 – 7	7 – 9	9 - 11	11 - 13	16 - 20
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5 - 1	1 – 3	3 – 4	5 - 6	6 - 7	7 - 9
Метания						
Общая физическая подготовка (%)	76 - 79	73 – 78	29 – 38	19 - 27	18 - 23	16 - 20
Специальная физическая подготовка (%)			22 – 28	26 - 33	26 - 34	26 - 32
Техническая подготовка (%)	15 - 17	15 – 17	24 – 30	25 - 31	28 - 35	26 - 32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 6	6 – 7	7 – 9	9 - 11	11 - 13	16 - 20
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5 - 1	1 – 3	3 – 4	5 - 6	6 - 7	7 - 9

2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	6	9	16	24	32
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	4 - 6	7 - 12	9 - 14	9 - 14
Общее количество часов в год	312	312	468	832	1248	1664
Общее кол-во тренировок в год	156-208	156-260	208-312	364-624	468-728	468-728

2.6. Режимы тренировочной работы

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы спортивной подготовки рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки спортсменов и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2-х часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3ч;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4ч;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4ч.

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

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

- разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Начиная с тренировочного этапа подготовки, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

2.7. Проведение тренировочных сборов

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

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап начальной подготовки	
1	2	3	4	5	6	7

1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней			-	участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней но не более 2 раз в год			-	в соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год		не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.8. Участие в спортивных соревнованиях

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 планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и Положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта легкая атлетика Минимальный и предельный объем соревнований

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	5 - 9	8 - 12	11 - 16	14 - 21	17 - 28	17-28
Отборочные	-	1 - 2	2 - 4	2 - 5	2-6	2-6
Основные	-	1 - 2	1 - 3	2 - 4	2 - 6	2-6

2.9. Экипировка, спортивный инвентарь и оборудование

СШ осуществляет обеспечение спортсменов спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием.

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	25
2.	Круг для места толкания ядра	штук	1
3.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
4.	Планка для прыжков в высоту	штук	4
5.	Стартовые колодки	пар	16
6.	Стойки для прыжков в высоту	пар	4
7.	Ядро массой 3,0 кг	штук	5
8.	Ядро массой 4,0 кг	штук	4
9.	Ядро массой 5,0 кг	штук	6
1	2	3	4
10.	Ядро массой 6,0 кг	штук	6
11.	Ядро массой 7,26 кг	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
12.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	5
13.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
14.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	2
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Мяч для метания 140 г	штук	6
17.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	15
18.	Пистолет стартовый	штук	12
19.	Рулетка 10 м	штук	1
20.	Рулетка 100 м	штук	1
21.	Рулетка 20 м	штук	1
22.	Секундомер	штук	2
23.	Скамейка гимнастическая	штук	10
24.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	3
25.	Стенка гимнастическая	пар	10
26.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	17
Бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
27.	Конус высотой 15 см	штук	8
28.	Конус высотой 30 см	штук	6
Метания, Многоборье			
29.	Диск массой 1,5 кг	штук	2
30.	Диск массой 1,75 кг	штук	3
31.	Диски обрезиненные (0,5 - 2,0 кг)	комплект	2
32.	Копье массой 600 г	штук	34
33.	Копье массой 700 г	штук	15
34.	Копье массой 800 г	штук	10
35.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
36.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
37.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
38.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
39.	Молот массой 7,26 кг	штук	10

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
1	Диск	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2	Копье	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3	Молота в сборе	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4	Перчатки для метания молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
5	Шест	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
6	Ядро	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

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

				количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимаю щегося	1	1	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	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	штук	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.	Трусы легкоатлетические	штук	на занимаю щегося	1	1	1	1	2	1	2	1
8.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимаю щегося	1	1	2	1	2	1	3	1
9.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимаю щегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для бега с препятствиями (стипель-чеза)	пар	на занимаю щегося	1	1	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для метания копья	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на занимаю	-	-	2	1	2	1	3	1

			щегося								
--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Принципы и подходы к методической основе тренировочного процесса

1. Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3. Индивидуализация спортивной подготовки.

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

4. Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5. Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6. Возрастание нагрузок.

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

7. Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

8. В основу принципов спортивной подготовки должны быть положены основные принципы: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность. Только на основе этих принципов можно воспитывать у занимающихся необходимые знания, умения, двигательные навыки и развивать у них физические качества быстроты, силы, ловкости и выносливости.

3.2. Планирование тренировочного процесса

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной аттестации занимающихся;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Планирование участия работников, участвующих в реализации Программы производится с учетом следующих особенностей:

- а) работа по плану спортивной подготовки одного работника с группой занимающихся в течение всего спортивного сезона;

- б) одновременная работа двух и более работников с одними и теми же занимающимися (группой), закрепленными одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики вида спорта;

- в) бригадный метод работы (работа по реализации Программы более чем одного работника, непосредственно осуществляющих тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом занимающихся, закрепленным персонально за каждым специалистом) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

Система подготовки юных спортсменов требует четкого планирования нагрузок, применяемых в процессе тренировки, с учетом пола и возрастных особенностей растущего организма.

Общий подход к планированию на всех этапах многолетней тренировки заключается в постоянном возрастании объемов общей и специальной физической подготовки с изменением их процентного соотношения в сторону увеличения удельного веса средств СФП при снижении ОФП, процент технической подготовки постепенно увеличивается и составляет более половины от общего объема тренировочных средств.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

При планировании спортивных результатов в многолетней подготовке легкоатлетов следует ориентироваться на динамику спортивных результатов и оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Такими ориентирами могут быть ретроспективные

данные сильнейших легкоатлетов: рекордсменов и чемпионов Мира и Европы, победителей и призеров Олимпийских игр.

При планировании спортивных результатов по годам спортивной подготовки в США следует установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а также «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом необходимо учитывать тот факт, что, начиная занятия в тренировочных группах в 13-14 лет, наиболее способные спортсмены должны достичь первых больших успехов (выполнение норматива МС) через 5-6 лет, а высших достижений - через 8-10 лет специализированной подготовки. Норматив МСМК достигается в возрасте 20-25 лет. Возрастной диапазон показа наивысших результатов находится в пределах 23-29 лет у мужчин и 23-30 лет у женщин.

3.4. Структура годичного цикла

Круглогодичный цикл подготовки условно можно подразделить на пять периодов: 1-й подготовительный (сентябрь - декабрь), 1-й соревновательный (декабрь - февраль), 2-й подготовительный (март - май), 2-й соревновательный (июнь - июль), переходный (август - сентябрь). В зависимости от календаря соревнований обозначенные сроки могут сдвигаться в ту или другую сторону. Кроме того, данная периодизация характерна для тренировочных групп, для групп начальной подготовки количество периодов сокращается до трех (подготовительный, соревновательный, переходный) с планированием основных стартов на апрель - май.

В каждом периоде решаются специфические задачи:

Подготовительный период:

1. Создание базы для достижения высоких спортивных результатов (повышение уровня функциональной подготовленности).
2. Совершенствование и развитие физических качеств.
3. Повышение технического уровня в имитационных, специальных и подводящих упражнениях.
4. Воспитание морально-волевых качеств.

Необходимо помнить, что для освоения большого объема важна постепенность в нарастании нагрузки и контроль над изменением работоспособности. Объем в тренировочных занятиях возрастает от начала периода к концу и достигает максимальных значений к предпоследней неделе, после чего снижается, тогда, как интенсивность выполняемых упражнений возрастает.

Соревновательный период:

1. Дальнейшее повышение достигнутого уровня тренированности.
2. Совершенствование техники избранного вида легкой атлетики.
3. Расширение соревновательного опыта, совершенствование навыков саморегуляции в предстартовой подготовке.

В этот период значительно возрастает интенсивность тренировочных занятий при общем снижении, а затем стабилизации на среднем уровне, объема выполняемой работы.

Переходный период:

1. Поддержание достигнутого уровня функциональной подготовленности.

2. Восстановление психофизиологических функций организма.

Общая нагрузка постепенно снижается, тренировки проводятся с пониженной интенсивностью с акцентом на развитие общефизической подготовленности и общей выносливости. Целесообразно включение в занятия упражнений из других видов спорта для снятия психоэмоционального напряжения.

В группах совершенствования спортивного мастерства годичный цикл подготовки легкоатлетов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна периодизация годичного цикла тренировки.

Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа: общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) легкоатлеты принимают участие в 4-бсоревнованиях.

Второй подготовительный период также делится на 2 этапа: общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй, более продолжительный соревновательный период (22 недели), следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла.

3.5. Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта легкая атлетика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

С первых же занятий занимающихся необходимо приучать выполнять упражнения только по команде тренера.

Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов должны применяться в начале основной части занятия.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида легкой атлетики. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Тренер обязан:

- тщательно готовиться к занятиям;
- следить за состоянием и подготовкой мест занятий и оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью занимающихся;
- учитывать условия погоды, температуру воздуха, состояние грунта, не допускать переохлаждения и перегревания занимающихся;
- учитывать индивидуальные особенности занимающихся;
- производить построение и переключку групп перед занятиями с последующей

регистрацией в журнале;

-не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы;

-подавать докладную записку в администрацию СШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

При проведении занятий по отдельным видам легкой атлетики тренеры должны соблюдать правила безопасности:

-во время занятий по бегу на стадионе движения занимающихся должны быть только по часовой стрелке;

- после выполнения стартов стартовые колодки должны убираться;

-при проведении занятий по прыжкам ямы должны быть тщательно подготовлены (наполнены песком, взрыхлены);

-во время метаний занимающиеся не должны появляться в секторе возможного попадания снаряда, необходимо приучить занимающихся никогда не поворачиваться спиной к месту, из которого производится метание;

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;

- осуществлять выпуск снаряда способом, исключая срыв;

- при групповом метании стоять с левой стороны от метającego;

- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;

- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;

- после броска идти за снарядом только с разрешения тренера, не производить произвольных метаний;

- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;

- не передавать снаряд друг другу броском;

- не метать снаряд в не оборудованных для этого местах.

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

Легкая атлетика требуют от спортсмена развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и очень разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Тренировочный процесс должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства, выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий.

Важное значение в многолетней подготовке спортсмена приобретает знание возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной разрядный уровень, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов Кандидата в мастера спорта, Мастера спорта и Мастера спорта международного класса.

Возрастные особенности детей и подростков

Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы: 7 лет - конец периода первого детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства. Подростковый возраст

наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличиваются вес, мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела - его длина увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет - на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. От 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет - только на 2-3 см. В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд/мин в 7 лет снижается до 70-76 уд/мин к 14-15 годам. К 16-17 годам пульс составляет 65-75 уд/мин, т.е. практически не отличается от ЧСС взрослых людей.

При мышечной деятельности у юных спортсменов наблюдается ряд особенностей, связанных с высокими темпами возрастных морфологических и функциональных перестроек сердечно-сосудистой системы. Особенно значительны темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении трех-четырёх лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое.

Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств юных спортсменов. Вместе с тем нельзя

оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Оптимальные периоды для развития физических качеств

Рост. Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост в росто-весовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания. Известно, что у девочек половое созревание начинается раньше на 1-2 года, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного роста этих показателей как у девочек, так и у мальчиков. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей.

Сила. Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет. Особое внимание следует обращать на развитие силы отстающих мышечных групп.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет и в момент полового созревания начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.

Скоростно-силовые качества начинают расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

Выносливость. Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК (максимальное потребление кислорода), увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей, занимающихся спортом. Наиболее интенсивно растет аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК мл/мин/кг почти не изменяется.

Анаэробная выносливость. В большинстве случаев дети гораздо легче переносят соревнования в беге на - 3000 м, нежели на 200-800 м. Это связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет, а более значительный - после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости.

Гибкость. Рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок.

Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. в 12-15 лет (пубертатный период).

Возраст 16-17 лет является своеобразным переходом к периоду полного формирования организма. Поэтому можно полагать, что спортсмены, прошедшие 4-6-летнюю подготовку в СШ, могут начинать специализированные занятия в

своем виде спорта. Данный факт имеет важное значение при обосновании начала целенаправленной (узкой) специализации в избранном виде спорта. В связи с этим меняется отношение к средствам и методам направленной специальной спортивной подготовки молодых спортсменов. По мере развития организма юных спортсменов двигательные способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства приходит на возраст 17-20 лет. Этот возрастной период характеризуется становлением личности и планомерным совершенствованием адаптационных механизмов организма, способностью переносить значительные нагрузки, сокращением восстановительных процессов, значительным расширением возможностей аэробного и анаэробного энергообеспечения, продолжением совершенствования скоростно-силовых возможностей, особенно у юношей.

Процесс многолетней тренировки спортсменов должен осуществляться при одновременном развитии всех физических качеств на всех этапах многолетней тренировки, но преимущественном развитии отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

3.7. Содержание и методика работы по разделам, этапам (периодам) спортивной подготовки

Программа содержит следующие виды спортивной подготовки:

- **общая физическая подготовка;**
- **специальная физическая подготовка;**
- **техническая подготовка;**
- **тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;**
- **участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.**

В Программе учитываются особенности спортивной подготовки занимающихся по легкой атлетике, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

3.7.1. Общая физическая подготовка (для всех групп и специализаций)

Задачи в области общей физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Средства общей физической подготовки

Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Средства общефизической

подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения.

Подготовительные упражнения составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц, направленные на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц.

Общеразвивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Эти упражнения применяются в течение всего годового цикла.

Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Подготовительные упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);

- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног);

- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);

- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой).

Ходьба и бег:

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;

- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;

- бег на носках, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, на прямых ногах;

В группах начальной подготовки используются в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки строевые упражнения:

- строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий;

- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Направо», «Налево», «Кругом!», «Стой!» и т.д.

- расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении;

- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Развитие быстроты

Быстрота развивается с помощью многообразных двигательных задач, успешность решения которых определяется минимальным временем выполнения двигательного действия.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты:

1. Ускорения на короткие отрезки.
2. Бег по нанесенным отметкам.
3. Бег под уклон.
4. Бег на месте с опорой (с максимальной частотой движений)
5. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

Развитие силы

Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамических и статических режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Упражнения для развития и совершенствования силы:

1. Статические упражнения с собственным весом.
2. Упражнения с набивными мячами (толкание мяча, наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады).
3. Прыжковые упражнения: подскоки, прыжки и выпрыгивания, приседания;
4. Упражнения с партнером: приседания с партнером на плечах, упражнения с преодолением сопротивления партнера и т.д.
5. Упражнения с амортизаторами.
6. Упражнения с отягощениями (гантели, гири, мешки с песком).
7. Упражнения на атлетических тренажерах.
8. Штанга (с ТГ 3г.подготовки): жим, рывок, подъём на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.
9. Ходьба выпадами, бег с различными отягощениями.

Развитие выносливости

Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости:

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Лыжная подготовка.
3. Плавание.
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).

Развитие гибкости

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.

2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.

Развитие ловкости

Ловкость развивается посредством выполнения новых для занимающихся физических упражнений и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости:

1. Челночный бег 3 x 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекуты, кувирки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.
4. Эстафеты.

Упражнения из других видов спорта и подвижные игры, способствующие повышению мастерства в избранном

Задачи подготовки:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Средства подготовки:

- гимнастические упражнения: упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные; то же на гимнастической скамейке, групповые упражнения с гимнастической скамейкой; упражнения в равновесии и в сопротивлении; простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах; прыжки через козла, коня; упражнения с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной; с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением);

- акробатические упражнения: различные кувирки (вперед, назад, боком); стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик», «полушпагат», «шпагат»; напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180* и 360*; «колесо» (переворот боком);

- баскетбол: ведение мяча; ловля мяча двумя руками; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте; перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча и умение отрываться для получения мяча;

целесообразное применение техники передвижения; броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита; двусторонние игры по упрощенным правилам;

- **ручной мяч:** ведение мяча, ловля мяча, броски мяча, броски мяча левой и правой рукой, броски мяча по воротам, двусторонняя игра по упрощенным правилам;

- **футбол:** удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной игры; двусторонняя игра по упрощенным правилам;

- **лыжный спорт:** ознакомление с лыжным инвентарем и уход за ним; построение с лыжами и на лыжах, переноска лыж, повороты на месте переступанием; обучение технике передвижения на лыжах: лыжный ход, подъемы на лыжах скользящим и ступающим шагом, спуск на лыжах в основной стойке, торможение плугом; групповые лыжные прогулки от 3 до 5 километров; участие в лыжных соревнованиях; лыжные однодневные походы;

- **плавание:** обучение умению держаться на воде; плавание произвольным способом на скорость и на выносливость; простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой); игры на воде; плавание вольным стилем без учета времени;

- **велоспорт:** езда на велосипеде по пересеченной местности, велосипедные прогулки;

- **подвижные игры и эстафеты:** различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками и метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелазыванием; комбинированные эстафеты.

Характер и дозировка упражнений общей физической подготовки определяются (подбираются) с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности занимающихся, их индивидуальных особенностей, вида специализации в легкой атлетике, периодизации тренировочного процесса и конкретных задач тренировочного занятия.

3.7.2. Специальная физическая, техническая и тактическая подготовка

Задачи подготовки:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

«БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ»

Этап начальной подготовки

Задачи подготовки: тренировка техники легкоатлетических упражнений, техники высокого и низкого стартов, техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям, всестороннее физическое развитие детей, воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств, улучшение координации движений и гибкости.

Средства и методы подготовки:

- применение специальных подводящих упражнений: бег с ускорением на 30-60 метров с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения;

- специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; эстафеты,

- спринтерский бег от 20 до 120 метров с различной интенсивностью;

- специальные упражнения барьериста; прыжки в длину и высоту с разбега; метание мячей и набивных мячей; кроссы;

- участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300 метров, прыжках в длину, высоту, барьерном беге и по общей физической подготовке.

Тренировочный этап

Задачи подготовки: совершенствование техники бега по прямой и по повороту; овладение техникой низкого старта и стартового разбега; овладение техникой бега при выходе с виража на прямую; овладение техникой финиширования; воспитание скоростно-силовых, скоростных и силовых качеств, специальной выносливости спринтера; приобретение соревновательного опыта.

Средства подготовки: спринтерский бег на контролируемых скоростях, бег с переменной темпа движения, бег с различной интенсивностью от 20 до 300 метров; кроссы, беговые и прыжковые упражнения в обычных и затрудненных условиях: (бег в гору 4*- 30*; бег по песку, по снегу, против ветра, бег с отягощениями (1,5 – 2,5 кг) на голенях, бег с отягощениями 2 – 5 кг на поясе; бег по наклонной дорожке 4*- 30*, бег типа «спрыгивание – выпрыгивание»; прыжки в длину с укороченного разбега использованием искусственной тяги 7 – 8 кг и т.д. Стартовые упражнения: старт с ходьбы или медленного бега, старт с падения, старт с опорой на одну руку; низкий старт с опорой рук на высоте 30 – 40 см от беговой дорожки; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях. Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения типа «спрыгивание – выпрыгивание», прыжки в длину с укороченного разбега. Специальные беговые упражнения; упражнения с отягощениями и на тренажерах; упражнения с ядром или набивным мячом – броски вперед и через голову и т.д.; эстафеты. Участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200, 300, 400 метров, эстафетах 4 x 100 м, 4 x 400 м. Просмотр кинокольцовок техники бега сильнейших спортсменов.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Задачи подготовки:

- увеличение объема специальных беговых тренировочных нагрузок и объема силовых и скоростно-силовых упражнений;
- совершенствование техники спринтерского бега, исправление индивидуальных технических ошибок;
- увеличение количества соревнований,

Средства подготовки: спринтерский бег с различной интенсивностью- 96-100%, 91-95%, ниже 91%; прыжковые упражнения; упражнения с отягощениями; кроссовый бег.

Спринтерский бег на 100,200,400 м

Бег на короткие дистанции следует рассматривать как целостное упражнение, в котором выделяются отдельные фазы: положение бегуна на старте (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. От правильного выполнения отдельных элементов в значительной степени зависит эффективность выполнения всего упражнения. Этап начальной специализации (13-14 лет) характеризуется замедлением темпов развития быстроты, дальнейший прирост результатов в спринтерском беге может идти лишь за счет развития скоростно-силовых качеств, а несколько позднее за счет развития анаэробных возможностей. Поэтому время, отводимое непосредственно на спринтерский бег не должно превышать 10-15% от общего времени тренировки. Преобладающими в общем объеме тренировочных средств должны быть скоростно-силовые и силовые упражнения с преимущественной направленностью на развитие силы группы мышц, играющих решающую роль в спринтерском беге (мышц, обеспечивающих мощное отталкивание бегуна от грунта и вынесение бедра маховой ноги вперед-вверх). При этом упражнения без отягощений должны следовать за упражнениями с отягощениями через промежуток времени, который обеспечит наибольшую быстроту их выполнения, т.е. в фазе повышенной работоспособности. С ТГ- 4 г. подготовки объем спринтерского бега увеличивается, достигая в ТГ-5г. подготовки 35-45% от общего объема тренировочных средств.

При планировании подготовки юных спринтеров в годичном цикле необходимо помнить следующие общие замечания:

1. Работу над техникой, быстротой движений и скоростью бега целесообразно проводить на протяжении всех периодов тренировки.
2. Бежать с максимальной скоростью следует только после того, как установится стабильная техника (циклы: вхождение в форму и соревновательный). В остальное время следует бежать со скоростью 60-90% от максимальной.
3. Главная задача подготовительного периода зимнего этапа - повышение

абсолютной скорости, летнего - скорости и скоростной выносливости.

4. Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальным объёмом должны применяться в конце подготовительного периода.
5. Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальной интенсивностью должны применяться в соревновательном периоде, через неделю или две после того, как объём начнет снижаться.

Рекомендуемые схемы построения недельного цикла

Общеподготовительный период

Понедельник	- скоростно-силовая подготовка
Вторник	- развитие специальной выносливости
Среда	- развитие общей выносливости
Четверг	- отдых
Пятница	- техническая подготовка, общефизическая подготовка
Суббота	- техническая подготовка, скоростно-силовая
Воскресенье	отдых.

Специально - подготовительный период

Понедельник	- скоростная, скоростно-силовая подготовка
Вторник	- техническая подготовка
Среда	- скоростная, скоростно-силовая подготовка
Четверг	- отдых
Пятница	- техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка
Суббота	- техническая подготовка, развитие специальной выносливости
Воскресенье	отдых.

Соревновательный период

Понедельник	- техническая подготовка, силовая
Вторник	- техническая подготовка
Среда	- скоростно-силовая подготовка, развитие специальной выносливости
Четверг	- отдых
Пятница	- скоростно-силовая подготовка
Суббота	- техническая подготовка
Воскресенье	отдых.

«БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ»

Этап начальной подготовки

Задачи подготовки:

1. Создание правильного представления о технике бега.
2. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся.
3. Техника бега по прямой, входа в поворот, бега по повороту и выхода с него.
4. Техника высокого и ознакомление с техникой низкого старта.
5. Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.
6. Бег по дистанции.
7. Развитие общей выносливости.

8. Развитие быстроты и прыгучести.
9. Развитие координации движений, подвижности, гибкости.

Средства и методы подготовки.

Основными средствами тренировки являются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (борьба за мяч, игра в баскетбол, футбол, регби и др.) и различные виды эстафет; равномерный кросс 35 – 45 минут. Бег на отрезках 30 – 60 метров с околопредельной скоростью, бег по сигналу из различных стартовых положений (сидя, лежа, лежа на спине и т.д.) на отрезках до 40 метров. Повторный бег на отрезках 120 – 150 метров в полсилы. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице. Занятия другими видами легкой атлетики (прыжки в длину, барьерный бег) и другими видами спорта (лыжи, плавание). Туристические походы и пешие прогулки до 8 километров.

Средства и методы технической подготовки и тактики бега:

- многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжковообразный бег).

- различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном темпе, среднем темпе на отрезках 40 – 120 м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 метров. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150 метров. Бег с высокого старта на отрезках до 40 метров самостоятельно и под команду. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Бег на отрезках 60 – 120 метров с переключением на финишное ускорение.

Тренировочный этап

Задачи подготовки.

Дальнейшее совершенствование техники и тактических задач:

1. Ознакомление и освоение техники бега на виражах в условиях манежа.
2. Освоение техники стартового разбега.
3. Освоение техники старта с опорой на одну руку, применяемого в основном в беге на 800 и 1500 метров.
4. Освоение техники изменения ритма и скорости бега.
5. Развитие общей физической подготовленности.
6. Дальнейшее развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости.
7. Развитие скоростно-силовых качеств.

Средства и методы подготовки:

- дальнейшая подготовка и совершенствование средств и методов, перечисленных для групп начальной подготовки;

-повторный бег на средних и длинных отрезках; равномерный кросс до 1 часа; темповый бег; «фартлек», переменный бег; бег в гору; контрольный бег. Повторный бег на отрезках до 1500 метров в условиях манежа; повторный бег на отрезках до 300 метров с изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом. Различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера, прыжки в глубину. Комплекс упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки (упражнения с набивными мячами, для мышц живота, различные упражнения в парах и групповые).

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Задачи подготовки:

- специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей;
- значительное повышение объема специальных беговых нагрузок;
- увеличение количества соревнований, как на основной, так и на смежных дистанциях;
- увеличение времени, отводимое для восстановительных мероприятий;
- подтверждение норматива Кандидата в мастера спорта и Мастера спорта России.

Средства и методы подготовки: продолжительный бег в непрерывном и смешанном режиме; прыжки и бег в гору в различном сочетании с бегом под гору и упражнениями на расслабление.

Техническая подготовка

Бег на средние дистанции по технике имеет свои особенности: средняя соревновательная скорость ниже, чем при беге на короткие дистанции; шаг короче, туловище более выпрямленно; колено маховой ноги поднимается не так высоко; нерезкое выпрямление толчковой ноги; движения рук не так энергичны, угол сгибания их в локтевом суставе более острый; дыхание свободное, ритмичное и более глубокое. Хорошая техника бега по дистанции характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперед; плечи немного развернуты; в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед; голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу. Во время бега необходимо следить за сохранением свободного ритмичного движения. Частота и глубина дыхания находится в тесной связи с темпом движения. Увеличение скорости передвижения соответствует увеличению частоты дыхания. Ритм дыхания при беге зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Особое внимание следует уделять выдоху.

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

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

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

При беге по повороту спортсмен наклоняет туловище немного влево, в сторону поворота правой рукой совершает более размашистые движения, правую ногу ставит с разворотом стопы вовнутрь.

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

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

При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования: прямолинейность направления бега; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги; быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы.

Тактическая подготовка

Тактика бега на средние и длинные дистанции прежде всего зависит от цели, поставленной перед соревнованием. Выделяют три цели:

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

На 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 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 график бега характеризуется быстрым началом, относительно равномерной скоростью в середине дистанции и быстрым финишем.

Типовые недельные циклы на тренировочном этапе и этапе совершенствования и высшего спортивного мастерства

По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на:

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

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

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

бег следует выполнять в мягком режиме и на соответствующем грунте. Объем общего бега -40-45 км.

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

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

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

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

8. Микроцикл переходного периода - может рассматриваться как активный отдых.

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

При подготовке к соревнованиям структура недельных микроциклов претерпевает значительные изменения. Так, при подготовке к зимним соревнованиям 3-недельная структура может выглядеть так: один - развивающий, один - стабилизирующий, а последний - предсоревновательный. 4-недельная структура включает еще один микроцикл в интенсивном режиме, т. е. стабилизирующий. В соревновательном периоде юным бегунам планируется участвовать в 3-5 ответственных соревнованиях. Следовательно, количество недельных предсоревновательных микроциклов должно быть также 3-5. В зависимости от сроков между состязаниями построение предсоревновательных этапов меняется и может состоять из 1-5 микроциклов. Известно, что при интервале между ответственными соревнованиями в одну неделю надо рассматривать этот микроцикл как повторение предсоревновательного микроцикла. При длительности 2 и более недель можно руководствоваться схемой приведенной ниже: 5-я неделя - разгрузочный, 4-я неделя - развивающий, 3-я неделя - стабилизирующий, или развивающий, 2-я неделя - стабилизирующий, 1-я неделя - предсоревновательный. Недели отсчитываются в обратном порядке от

соревнования. Характерной чертой работы в недельных микроциклах должно быть чередование легкой и тяжелой работы. Установлено, что после предельной нагрузки организм спортсмена восстанавливается в течение 48-72 часов. Следовательно, максимальные нагрузки в течение недели не могут повторяться более 2-3 раз. При подготовке к особо важным стартам целесообразно планировать за 3-4 недели самую тяжелую работу в микроцикле таким образом, чтобы она совпадала с днем соревнования. Так, например, если спортсмен должен стартовать в субботу вечером, то за 3 недели до этого соревнования он должен выполнять самую тяжелую работу по субботам, а накануне и после этого нагрузка должна быть легкой.

«ПРЫЖКИ»

(прыжок в длину, в высоту, тройной прыжок, прыжок с шестом)

Прыжки в длину, тройным, в высоту и с шестом характеризуются выполнением максимально быстрых движений с преодолением значительных внешних сопротивлений. Спортивный результат в этих видах, прежде всего, зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств. Другими ведущими качествами прыгуна являются сила, быстрота, гибкость, ловкость и координация движений. Развитие этих качеств, равно как и совершенствование функциональных возможностей организма достигается только многократным повторением физических упражнений.

При выполнении общеразвивающих упражнений обращать внимание на широкую амплитуду и свободу движений в сочетании с глубоким, естественным ритмичным дыханием.

Специальные упражнения состоят из одного или нескольких элементов основного упражнения. Их целесообразно повторять в определенном ритмическом рисунке, с точными акцентами в напряжении и расслаблении мышц.

Упражнения для овладения техникой прыжков должны быть направлены на: повышение скорости разбега и достижение его стабильности, сохранение активности бега и контакта с дорожкой на последних шагах разбега, повышение активности действий в отталкивании и уменьшение упора при постановке ноги, достижение равновесия в полете при увеличении активности движения плечевого пояса, маховые движения рук и ног в отталкивании, свободу и широкую амплитуду в движении рук и ног, совершенствование движений в полете.

Для установления определенной последовательности по принципу «от простого к сложному» следует ориентироваться в тренировке на число беговых шагов в разбеге. По мере увеличения длины и скорости разбега выполнение отталкивания осложняется, поэтому при появлении значительных ошибок в отталкивании, напряжении, скованности в движениях и искажении ритма прыжка лучше упрощать условия, сокращать длину разбега, подбирать специальные упражнения для исправления недостатков.

При отработке разбега много внимания следует уделять овладению занимающимися свободным и быстрым бегом на различных отрезках от 10 до 60 м с высокого старта, а также с плавным началом, но с ускорением. Прогресс результатов в прыжках связан с постепенным увеличением скорости разбега и наименьшей величиной потерь этой скорости в момент вылета. Поэтому большое значение имеет сила мышц - сгибателей бедра, что необходимо учитывать в процессе силовой подготовки прыгунов.

Этап начальной подготовки

Прыжок в длину

Задачи подготовки: ознакомление с техникой прыжка в длину с места; овладение подготовительными движениями при подготовке к толчку; обучение технике отталкивания в сочетании с разбегом; прыжки с места в длину на технику и на результат.

Средства подготовки: выполнение прыжка в длину с разбега в сочетании с разбегом, способами «согнув ноги» и «ножницы»; прыжки в «шаге» с места с 1, 3, 5 шагов, с 5,7,9 шагов; 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; 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); обучение технике прыжка в целом; прыжки в длину со среднего и оптимального разбега на технику и на результат.

Имитация группировки в полете в упоре на брусьях и в висе: 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

Задачи подготовки: ознакомление с техникой тройного прыжка с места. Освоение схемы 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.

Средства подготовки: 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.

Прыжок в высоту

Задачи подготовки: ознакомление с техникой прыжка способами «перешагивание», «фосбери-флоп». Освоение отталкивания в сочетании с махом прямой ногой. Освоение постановки ноги на толчок. Умение сочетать отталкивание с разбегом. Освоение приземления. Освоение техники прыжка в высоту с разбега в целом.

Средства подготовки: 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». Отталкивание вверх с махом прямой ногой стоя у гимнастической стенки. То же без поддержки в сочетании с работой рук. Постановка ноги вперед с одного шага в сочетании с замахом руками. То же с 2, 3 и 4 шагов. Выпрыгивания вверх с 1, 2, 3 и 6 шагов в сочетании с работой рук и махом прямой ногой. Прыжки через планку, постепенно повышая ее с 1, 3, 5 и 7 шагов способами «перешагивание» и «фосбери-флоп».

Прыжок с шестом

Задачи подготовки: ознакомление с техникой прыжка с шестом.

Техническая подготовка: Овладение держанием шеста и бегу с ним: держание шеста сбоку, хождение и спокойный бег с шестом на отрезках 20-30 м. Обучение входу в вис на шесте: вход в вис на шесте с 1,2,4 шагов, шест над плечом и в упоре о бортик; то же, держа шест сбоку, выводя его вперед в упор на предпоследнем шаге, подходя шагом (2,4,6 шагов), то же, подбегая с небольшим ускорением на последних шагах. Овладение техникой подъема ног и туловища: прыжки с шестом в длину с разбега в 6-8 шагов, поднимая ноги до прямого угла, то же, поднимая туловище до горизонтального положения и поворачиваясь налево на 180°, не отпуская шеста от правого плеча. Овладение прыжком с шестом через планку: прыжки через планку на небольшой высоте (150-170 см) с закрепленным шестом, выполняя подъем туловища, поворот с переходом в упор на шесте и отталкивание от шеста. Овладение прыжком в целом: прыжки с шестом с разбега в 6-8 шагов, выполняя все элементы слитно, постепенно поднимая планку.

Специальные упражнения: элементы акробатики: кувырки вперед, назад, боком; кувырок назад с выходом в стойку на кистях; перевороты боком; стойка на голове и на кистях и др. Держание и бег с гимнастической палкой или копьем, как с шестом. Лазанье по канату с помощью ног и на одних руках. Раскачивание на канате или на кольцах толчками ног. То же с поворотом на 180° на каче вперед. Соскок с возвышения в вися на шесте (конь, козел и пр.). Прыжок на канат с двух шагов в положение «виса на шесте». То же с разбега в 2, 4, 6 шагов. Подъем ног и туловища махом в вися на канате или на кольцах. Переход в вися на канате с малого возвышения на более высокое. Подъем ног и туловища на гимнастический стол из вися на канате с поворотом налево и переходом в упор согнувшись.

Переход через планку высотой 80-100 см через стойку на кистях с поворотом и отталкиванием от плинта или какого-либо другого возвышения и др.

Тренировочный этап

1- 2 года подготовки

Прыжок в длину

Задачи подготовки: 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).

Средства подготовки: 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. 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.

Тройной прыжок

Задачи подготовки: ознакомление с техникой тройного прыжка с разбега. Обучение технике отдельных частей прыжка: «скачку», прыжку в «шаге» и прыжку в длину и их сочетанию. 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.

Средства подготовки: 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. 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.

Прыжок в высоту

Задачи подготовки: 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. Участие в соревнованиях по прыжкам в высоту с разбега.

Средства подготовки: 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 с 3, 5, 7 шагов через планку, постепенно поднимая высоту.

Тренировочный этап 3 – 5 года подготовки

Прыжок в длину

Задачи подготовки: 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. Тренировка в прыжке избранным способом.

Средства подготовки: 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

Задачи подготовки: совершенствование техники отдельных фаз и всего прыжка в целом с учетом индивидуальных особенностей. Выявление и исправление ошибок. Определение оптимальной длины, скорости и ритма разбега.

Средства подготовки: 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. Прыжки в целом со среднего (18-20 м) и полного разбега (35-45 м).

Прыжок в высоту

Задачи подготовки: совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, техники перехода через планку и всего прыжка в целом. Выявление и исправление индивидуальных ошибок. Тренировка в прыжках в высоту избранным способом с полного разбега на оптимальной скорости.

Средства подготовки: 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).

Тренировочный этап Прыжок с шестом

Задачи подготовки: дальнейшее изучение и совершенствование техники отдельных элементов и всего прыжка в целом

Техническая подготовка: прыжки со среднего и оптимального разбега. Определение длины, скорости и ритма разбега в зависимости от индивидуальных особенностей. Совершенствование техники перехода через планку. Прыжки с малого (6-8 шагов), среднего (12-16 шагов) и оптимального разбега, постепенно поднимая высоту планки.

Ознакомление и изучение техники прыжка с фибергласовым шестом. Сгибание шеста. Вход в вис на шест и подъем тела вверх. Обучение технике прыжка в целом на фибергласовом шесте без планки и через планку на доступной высоте. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для спринтеров и прыгунов в длину. Элементы акробатики: кувырок назад с выходом в стойку на кистях с последующим отталкиванием руками и приземлением на обе ноги. Поворот боком сериями. Переход через планку из стойки на кистях на плинте с поворотом на 180°. Соскок дугой из упора на перекладине. То же с поворотом налево на 180°. Выполнение «отвала» на канате. Прыжки через планку из вися на канате или кольцах. Лазанье по канату или шесту на одних руках и др.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Прыжок в длину

Задачи подготовки: совершенствование техники отдельных фаз (разбег, толчок, полет и приземление) и тренировка в прыжке избранным способом. Совершенствование скорости и ритма разбега в сочетании с толчком. Подтверждение норматива кандидата в мастера спорта и мастера спорта.

Средства подготовки: использование упражнений, рекомендуемых ранее. Многократные прыжки в «шаге» с ноги на ногу и в сочетании с разбегом в 3-5 шагов без отягощения и с отягощением. Запрыгивание на гимнастические снаряды в шаге с 5-7 шагов без отягощения и с отягощением. Прыжки с малого и среднего разбега через далеко-высокие препятствия (барьер, планка, гимнастические снаряды). Прыжки в шаге в гору, под уклон и др. Прыжки со среднего разбега, отталкиваясь от повышенной опоры, совершенствуя технику движений в полете. Прыжки с небольшого разбега, совершенствуя выбрасывание ног на приземление.

Тройной прыжок

Задачи подготовки: совершенствование техники отдельных частей и соединений, ритма разбега и всего прыжка в целом. Тренировка в тройном прыжке в целом.

Средства подготовки: использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы. Многократные скачки на одной ноге сериями без отягощения и с отягощением. Повторное выполнение сочетаний «скачок»-«шаг», «шаг»-прыжок и прыжок, толкаясь слабой ногой с 5,9,11 беговых шагов без отягощения и с отягощением. Серии «скачков» в гору до 15-30 раз подряд. Прыжки с 5-7 шагов на постепенно повышающиеся гимнастические снаряды и др. полете. Прыжки с небольшого разбега, совершенствуя выбрасывание ног на приземление. Многократные прыжки в «шаге» с ноги на ногу и в сочетании с разбегом в 3-5 шагов без отягощения и с отягощением. Запрыгивание на гимнастические снаряды в шаге с 5-7 шагов без отягощения и с отягощением. Прыжки с малого и среднего разбега через далеко-высокие препятствия (барьер, планка, гимнастические снаряды). Прыжки в шаге в гору, под уклон и др.

Прыжок в высоту

Задачи подготовки: совершенствование и тренировка в прыжке избранным способом. Дальнейшее развитие качеств прыгучести, быстроты, гибкости и силы. Совершенствование ритма разбега в сочетании с толчком и техники перехода через планку.

Средства подготовки: использование упражнений, рекомендуемых ранее, обращая особое внимание на увеличение амплитуды движений, на ритм и интенсивность их выполнения. Прыжки в высоту с места без отягощения и с отягощением. Запрыгивание на высокие снаряды с 5-7 беговых шагов. Прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов с 3-5 шагов маховой ногой, головой

и руками. Выпрыгивание из приседа на одной ноге без отягощения и с отягощением. Выпрыгивание вверх, стоя толчковой ногой на повышенной опоре в сочетании с махом прямой ногой с отягощением в руках и на маховой ноге. Прыжки со среднего и оптимального разбега через планку на максимальной высоте.

Прыжок с шестом

Задачи подготовки: Совершенствование техники отдельных фаз и всего прыжка в целом с обычным и фибергласовым шестом. Развитие и совершенствование специальных качеств, необходимых прыгуну с шестом с учетом индивидуальных особенностей. Психологическая и тактическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

Техническая подготовка: Тренировка в прыжках с обычным и фибергласовым шестом со среднего и оптимального разбега, постепенно повышая планку до максимальной высоты.

Специальные упражнения. Упражнения на кольцах, брусьях и перекладине (подъемы в упор на махе вперед и назад, подъем разгибом, различные соскоки). Элементы акробатики и их сочетания. Прыжки на батуте в сочетании с акробатическими элементами. Бег с шестом на 20, 30, 40 и 50 м с хода и на время. Бег с шестом на отрезках 40-60 м с ускорением. Парные упражнения с элементами акробатики.

Тренировка прыгунов должна включать в себя общую прыжковую подготовку, направленную на развитие скоростно-силовых качеств, особенно в подготовительном периоде годичного цикла. Целесообразно в занятиях отводить время на акробатические упражнения, специальные силовую гимнастику для мышц ног, рук, туловища с использованием малых отягощений (до 30% от собственного веса).

В общеподготовительном периоде закладывается фундамент общефизической и технической подготовленности. Развиваются взрывная сила, быстрота, гибкость, беговой ритм.

В специально-подготовительном периоде увеличивается количество прыжков в длину с места и с разбега, а в силовых упражнениях большее место отводится упражнениям с выпрыгиваниями.

В соревновательный период большое внимание уделяется беговой подготовке (спринт), совершенствованию ритма разбега и технике прыжка.

Рекомендуемые схемы направленности тренировочных занятий.

Общеподготовительный период.

Понедельник	- силовая подготовка
Вторник	- техническая подготовка, развитие быстроты
Среда	- скоростно-силовая подготовка, развитие общей выносливости
Четверг	- отдых
Пятница	- силовая подготовка
Суббота	- прыжковая подготовка, развитие скоростных качеств

Воскресенье отдых.

Специально - подготовительный период.

Понедельник - техническая подготовка, развитие скоростных качеств

Вторник - скоростно-силовая подготовка

Среда - развитие скоростных качеств, силовая подготовка

Четверг - отдых

Пятница - техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка

Суббота - развитие скоростных качеств, силовая подготовка

Воскресенье отдых.

Соревновательный период.

Понедельник - развитие скоростных качеств, техническая подготовка (разбег)

Вторник - техническая (прыжковая) подготовка, силовая

Среда - отдых

Четверг - техническая (прыжковая) подготовка

Пятница - развитие скоростных качеств, силовая подготовка

Суббота - отдых.

«МЕТАНИЯ»

(метание молота, копья, диска, толкание ядра)

Этап начальной подготовки

Задачи подготовки: общая физическая подготовка: развитие быстроты, гибкости и координации движений, силовая подготовка, обучение элементам техники метаний.

Средства подготовки: упражнения с небольшими отягощениями, собственным весом, с преодолением сопротивления партнера, прыжковые упражнения, броски набивных мячей; кроссовый бег, подвижные игры.

Тренировочный этап

Задачи подготовки: совершенствование технической подготовки и физических качеств метателей, развитие скоростно-силовых способностей; выбор дальнейшей специализации в видах метания (диск, ядро, молот, копье), ознакомление с основами всех видов метаний; формированию устойчивого интереса к занятиям легкоатлетическими метаниями, особенно у девочек; повышение функциональных возможностей основных систем организма; развитие физических качеств; обучение элементам техники метаний, специальным упражнениям метателей, другим видам легкой атлетики; формирование навыка соревновательного упражнения; обучение упражнениям, заимствованным из тяжелой атлетики (рывок, подъем штанги на грудь и др.).

Средства подготовки: широкое использование неспецифических средств: прыжки с места и с разбега (длина, высота, тройной), прыжки на одной ноге на месте или с продвижением; спринтерский бег до 100м, гимнастические и акробатические упражнения, упражнения с отягощениями и медленный бег до 2 км для развития аэробных возможностей и выносливости. Упражнения с набивными мячами и метание мячей различными способами партнеру или об стенку.

С тренировочных групп 5года подготовки доля неспецифических упражнений уменьшается в пользу специальных, и в большем объеме включаются упражнения со штангой: рывки, жим лежа, приседания; имитация элементов толкания ядра; толкание утяжеленного ядра.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Задачи подготовки: индивидуальный подход к занимающимся; повышение функциональных возможностей основных систем организма, уровня общей и специальной физической подготовленности с акцентом на развитие специальной и взрывной силы, координационных способностей, скоростно-силовых качеств; совершенствование технического мастерства; подтверждение норматива кандидата в мастера спорта и мастера спорта.

Средства подготовки: специальные упражнения на различные группы мышц; упражнения со штангой: рывки в стойку, тяги в положении выпада, жим лежа, подъем на носки, приседания; прыжковые упражнения, прыжки на одной ноге на месте или с продвижением; имитация элементов толкания ядра; упражнения с набивными мячами и метание мячей различными способами партнеру или об стенку; толкание утяжеленного ядра (6-9 кг); акробатические упражнения или борьба; медленный бег с ускорениями, бег со старта и ускорения по 100 м; упражнения на гимнастической стенке, брусьях, перекладине; игра в баскетбол.

Техническая подготовка.

Подготовка метателей является последовательным процессом развития совершенствования двигательно-координационных способностей спортсмена, его физических, функциональных и морально-волевых качеств. Поскольку метания представляют собой упражнения со сложнокоординационной структурой, овладение техникой метаний, является главным, направляющим звеном в этом процессе. Трудность освоения техники легкоатлетических метаний состоит в том, что сложные по своей структуре движения ограничены краткостью времени их выполнения и необходимостью преодоления веса снаряда. Поэтому в планировании и подборе средств основным принципом становится **принцип единства технической и физической подготовки**. Недостаточная физическая подготовленность метателей становится причиной целого ряда ошибок: нарушается ритм, теряется связь между предварительным разгоном и финальным усилием, недостаточно обгоняется снаряд, финальное усилие выполняется с уменьшением скорости и т.д. Однако необходимо помнить, что физическая подготовка, как она ни необходима, подчинена технической. Упражнения для развития физических качеств должны преследовать цель совершенствования гибкости и носить в то же время скоростно-силовой характер.

Следующим важным принципом в подготовке метателей является **принцип ведущего звена** - элемента движения определяющего и характеризующего

двигательное действие. В метаниях такими звеньями являются - финальное усилие, сочетание предварительного усилия и специфический ритм. Обучение технике следует начинать с главного элемента - финального усилия, выполняя метание с легким снарядом и имитируя движение, и лишь затем переходить к изучению разбега. Однако для метания копья это правило не совсем подходит. В этом виде нужно несколько раньше включать в занятия метание с нескольких шагов разбега, добиваясь у спортсменов ощущения твердой опоры под ногами. Метанию копья следует начинать обучать со вспомогательных снарядов - теннисного мяча, камней, легких ядер (менее 500 гр.).

Принцип постепенности - находит своё отражение не только в совершенствовании техники от простого к сложному, но и в последовательности перехода от одних снарядов к другим (по весу), в зависимости от возраста и физической подготовленности занимающихся, что позволит избежать грубых ошибок в технике.

Рекомендуемые схемы направленности тренировочных занятий в недельном цикле:

5 тренировок в неделю

Подготовительный период

Понедельник - силовая подготовка, развитие гибкости и координации движений
Вторник - техническая подготовка, развитие быстроты
Среда - техническая подготовка, скоростно-силовая
Четверг - отдых
Пятница - скоростно-силовая подготовка, развитие гибкости
Суббота - техническая подготовка, развитие общей выносливости
Воскресенье - отдых.

Соревновательный период.

Понедельник - техническая подготовка, развитие быстроты
Вторник - силовая подготовка, развитие гибкости и координации движений
Среда - скоростно-силовая подготовка, развитие специальной выносливости
Четверг - отдых
Пятница - техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка
Суббота - техническая подготовка, развитие быстроты
Воскресенье - отдых.

6 тренировок в неделю

Подготовительный период

Понедельник - техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка, развитие быстроты
Вторник - техническая подготовка, развитие специальной выносливости
Среда - силовая подготовка, развитие гибкости и координации движений
Четверг - техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка

Пятница - силовая подготовка, развитие силовой выносливости
Суббота - техническая подготовка, развитие общей выносливости
Воскресенье отдых.

Соревновательный период.

Понедельник - техническая подготовка, развитие быстроты
Вторник - скоростно-силовая подготовка, развитие координации движений
Среда - силовая подготовка, техническая подготовка, развитие гибкости и координации движений
Четверг - техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка
Пятница - развитие специальной выносливости, развитие гибкости и ловкости
Суббота - техническая подготовка, развитие быстроты
Воскресенье отдых.

Толкание ядра

Неделя общей физической подготовки

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

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

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.

Годовое планирование подготовки метателей

Тренировочный процесс метателей строится с учетом общих положений системы подготовки юных спортсменов, традиционной периодизации, существующей в легкой атлетике, специфических особенностей каждой специализации и возрастных особенностей растущего организма.

Построение годичного макроцикла в период подготовки спортсменов в тренировочных группах (ТГ) и группах совершенствования спортивного мастерства (ГССМ) должно соответствовать основным задачам каждого из этапов многолетней подготовки.

Для спортсменов 12-14 лет главное место в годичном цикле занимает подготовительный период, поэтому подготовка осуществляется на основе одноциклового планирования. Контрольные соревнования проводятся без специальной к ним подготовки и в основном в периоды школьных каникул. В первые 2 года занятий объемы тренировочных нагрузок у девочек могут быть такими же, как у мальчиков, а в последующие годы на 7-10% меньше. В 12-13 лет силовая работа со штангой (жимы, рывки, приседания и др.) исключается у девочек всех специализаций и у мальчиков, подготовка которых ориентирована на метание копья. Для развития силовых качеств необходимо использовать упражнения с небольшими отягощениями, собственным весом, с преодолением сопротивления партнера, прыжковые упражнения, броски мячей, ядер из различных исходных положений. Для развития силовой выносливости целесообразна круговая тренировка. Основной задачей втягивающего этапа подготовительного периода является постепенное подведение организма юных спортсменов к выполнению специфической тренировочной работы, повышению объемов нагрузок.

В течение 1 и 2 базовых этапов тренировочная работа направлена на: повышение функциональных возможностей основных систем организма; развитие физических качеств; обучение элементам техники метаний, специальным упражнениям метателей, другим видам легкой атлетики; формирование навыка соревновательного упражнения; обучение упражнениям, заимствованным из тяжелой атлетики (рывок, подъем штанги на грудь и др.).

На этапе зимних соревнований и в летний соревновательный период задачами являются: реализация достигнутого уровня СФП в условиях соревнований, приобретение опыта выступлений в соревнованиях, совершенствование физической и технической подготовленности. Задача переходного периода заключается в восстановлении физического потенциала спортсмена и подготовке к очередному макроциклу.

Подготовку метателей 3-4 года тренировочного этапа спортивной подготовки (14-16 лет) целесообразно строить исходя из сдвоенного годичного цикла, включающего два подготовительных, два соревновательных и один переходный периоды. Это позволяет более динамично распределить возрастающие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, создает условия для увеличения соревновательной подготовки в зимний период.

В начале макроцикла (4 недели) решается задача постепенного подведения организма занимающихся к выполнению специальной тренировочной работы, увеличению объемов нагрузок, особенно силовой направленности.

На этапе базовой подготовки (12 недель) обеспечивается повышение функциональных возможностей основных систем организма, способствующих дальнейшему росту общей и специальной физической подготовленности с акцентом на развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей. Важными задачами являются обучение элементам техники метаний и закрепление относительно устойчивого двигательного навыка, обучение технике других видов легкой атлетики. Увеличение объемов силовой нагрузки решает задачи: укрепления мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся, воспитания умений проявлять мышечные усилия динамического и статического характера, формирования способности рационально использовать мышечную силу в различных условиях. Все более значительное место отводится специальным силовым упражнениям, избирательно воздействующим на группы мышц, проявлениям наиболее эффективных усилий в избранном виде метаний.

В ходе зимнего соревновательного периода (6 недель) стоят задачи:

- перед юными спортсменами - реализация достигнутого уровня специальной физической и технической подготовленности и приобретения соревновательного опыта; перед тренером - выявление реакции спортсменов на «сбивающие» факторы, определение погрешности техники в условиях соревнований. Выявление этих недостатков позволит провести коррекцию технической подготовки.

Задачами втягивающего этапа второго подготовительного периода являются: восстановление организма спортсмена после предшествующих тренировочных и, особенно, соревновательных нагрузок; достижение более высокого уровня общей работоспособности.

В ходе второго базового этапа необходимо обеспечить:

- увеличение объема средств специальной физической и технической подготовки, направленной преимущественно на развитие взрывной силы и скоростно-силовых качеств;
- совершенствование техники метаний;
- приобретение спортсменами умения распределять усилия при выполнении соревновательного упражнения в условиях возрастающего уровня специальной подготовленности.

На этапе подводящих соревнований задача состоит в устранении мелких недостатков в технике и формировании стратегии целенаправленной подготовки к основным соревнованиям сезона.

К задачам периода основных соревнований относятся: избирательное совершенствование ведущих в каждом виде метаний физических качеств, приведение в соответствие временных параметров и ритма соревновательного

упражнения достигнутому уровню физической подготовленности; сохранение спортивной формы и полная реализация уровня специальной физической и технической подготовленности.

Всего за годичный цикл для спортсменов 14-15 и 15-16 лет должно планироваться от 8 до 10 соревнований: 2 учебных, 3 контрольных, 5 основных. В течение переходного периода юным спортсменам необходимо восстановление после тренировочных и соревновательных нагрузок (устранение травм, профилактика простудных заболеваний, закаливание и др.) Подготовку к очередному макроциклу желательно начать в условиях оздоровительно-спортивного лагеря. Одним из условий для зачисления в ГСС является определение дальнейшей специализации в метаниях, поэтому планирование годичной подготовки в этих группах осуществляется исходя из специфики вида метания.

Спортивная подготовка для метателей 1, 2, 3 годов подготовки в группах ССМ осуществляется на основе сдвоенного годичного цикла и характеризуется значительным увеличением объемов и интенсивности тренировочных нагрузок специальной направленности, постепенным (из года в год) снижением объема общефизической подготовки и возрастанием соревновательной практики.

В видах метаний годичный цикл на этапе совершенствования спортивного мастерства длится с октября по сентябрь следующего календарного года. Начинается с втягивающего этапа, который длится 4 недели. Основная задача этого этапа - постепенное подведение организма спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы.

В ходе зимнего соревновательного периода спортсмены должны стремиться реализовать достигнутый уровень специальной физической и технической подготовленности, приобрести опыт участвуя в 3-4 основных стартах. Второй полуцикл начинается для них с втягивающего этапа (2 недели), в котором проводится тренировочная работа, направленная на повышение общей работоспособности.

На этапе первых соревнований (5 недель) метатели устраняют имеющиеся недостатки в технике, настраиваются на достижение запланированного результата. На период основных соревнований ставятся задачи: полной реализации достигнутого уровня специальной физической и технической подготовленности, совершенствования ведущих физических качеств, временных характеристик и ритма соревновательного упражнения, сохранения спортивной формы.

Переходный период направлен на восстановление физического и психического утомления, соревновательных нагрузок, подготовку к очередному макроциклу.

3.7.3. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется на всех этапах спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов. **На тренировочном этапе** используются: изучение методической литературы по вопросам тренировки спортсменов, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов тренировки, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки.

Программа теоретической подготовки должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой подготовки спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен знать задачи, стоящие перед ним:

- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах 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 тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Самоопределение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. Управление процессом спортивной тренировки должно осуществляться и самим спортсменом. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, психологии, гигиены, биомеханики.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п.,

изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

В теоретической подготовке спортсмена наибольшая роль принадлежит тренеру. На первых тренировочных занятиях, во время объяснения упражнений, в паузах между ними тренер «настраивает» спортсмена на изучение избранного вида спорта, его техники, тактики.

Тренер организует специальные занятия по теоретической подготовке, делает доклады, проводит беседы, встречи с известными мастерами спорта и специалистами.

Тренер постоянно следит 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.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Антидопинговая программа

Цели программы:

- ознакомление занимающихся в группах совершенствования и высшего спортивного мастерства общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- ознакомление занимающихся с конкретными знаниями по предупреждению применения допинга в спорте, основами антидопинговой политики;

Задачи программы:

- способствовать осознанию занимающимися актуальности проблемы допинга в спорте;
- способствовать проявлениям нравственных качеств «Фэйр Плей», овладению занимающихся знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты спортсмена;
- ознакомление занимающихся основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;
- ознакомление занимающихся навыкам проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;
- ознакомление организации систематического диспансерного обследования спортсменов.

Распределение теоретического материала по годам осуществляется тренерами самостоятельно.

Наименование тем:

1.	Общие основы фармакологического обеспечения в спорте: • основы управления работоспособностью спортсмена; • характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике; • фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям.
2.	Профилактика применения допинга среди спортсменов: • характеристика допинговых средств и методов; • международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; • международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.
3.	Антидопинговая политика и ее реализация: • Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика; • антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля; • руководство для спортсменов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел I: Общие основы фармакологического обеспечения в спорте

Тема 1.1: Основы управления работоспособностью спортсмена

Зоны энергообеспечения; анаэробная и аэробная зона энергообеспечения.

Системные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

- 1) недостаточное функционирование (дисбаланс) эндокринной системы;
- 2) нарушение кислотно-основного состояния и ионного равновесия в организме;
- 3) блокирование клеточного дыхания в работающих мышцах;
- 4) снижение энергообеспечения в мышцах;
- 5) запуск свободно-радикальных процессов в результате запредельных нагрузок;
- 6) нарушение микроциркуляции;
- 7) снижение иммунологической реактивности;
- 8) угнетение центральной нервной системы и периферической нервной системы.

Органные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

- 1) снижение сократительной способности миокарда;
- 2) ослабление функции дыхания;
- 3) снижение функции печени, почек и других органов в результате запредельных физических нагрузок.

Дополнительные факторы риска, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

- 1) режим и его нарушение;
- 2) соблюдение режима питания;
- 3) гиповитаминоз;
- 4) интоксикации различного происхождения;

5) соответствие требованиям спортивной одежды и обуви, спортивного инвентаря и оборудования;

6) факторы окружающей среды;

7) ограниченное и несистемное использование профилактических, лечебных, восстановительных средств в годичном цикле тренировки.

Проведение индивидуального анализа состояния работоспособности квалифицированного спортсмена.

Тема 1.2: Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике

Сбалансированное питание и прием не запрещенных фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих обеспечению высокой работоспособности спортсменов.

Витамины: водорастворимые витамины, жирорастворимые витамины, поливитаминные комплексы, коферменты (производные витаминов).

Минералы. Микроэлементы. Энзимы. Адаптогены. Антиоксиданты и свободные радикалы (оксиданты). Антигипоксанты.

Анаболизующие препараты: гормоны; антигормоны; синтетические гормонально-активные препараты; коферменты, витаминоподобные вещества; ноотропы и психоэнергизаторы; антигипоксанты; растительные препараты, обладающие анаболическим действием: кристаллические аминокислоты (Ь-формы); актопротекторы.

Фосфагены. Иммуномодуляторы. Гепатопротекторы. Регуляторы нервно-психического качества. Аминокислоты.

Тема 1.3: Фармакологическое обеспечение в подготовке спортсмена к соревнованиям

Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов: подготовительный период; базовый период; предсоревновательный период.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период соревнований: поддержание пика суперкомпенсации; поддержание работоспособности.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период восстановления: срочное восстановление — пополнение запасов энергии; ликвидация кислородной задолжности; ликвидация роста количества свободных радикалов; восстановление после соревнований — выведение продуктов метаболизма из организма; реабилитация и лечение перенапряжения различных органов и систем; лечение травм; психосоматическая реабилитация.

Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.

Раздел II. Профилактика применения допинга среди спортсменов

Тема 2.1: Характеристика допинговых средств и методов

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

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

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

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

Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

Тема 2.2: Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

Тема 2.3: Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

Раздел III: Антидопинговая политика и ее реализация

Тема 3.1: Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика

Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс — универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа.

Компоненты Всемирной антидопинговой программы: уровень 1. Кодекс; уровень 2. Международные стандарты; уровень 3. Модели лучших методов организации работы. Образовательные программы и исследования.

Роль и ответственность Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олимпийских и Паралимпийских комитетов, национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала. Участие правительств.

Тема 3.2: Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля

Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Анализ проб. Обработка результатов. Право на беспристрастное слушание. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта. Последствия для команд.

Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности.

Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг-контроля.

Тема 3.3: Руководство для спортсменов

Программы допинг-контроля. Внесоревновательное тестирование. Информация о нахождении спортсменов. Отбор для прохождения допинг-контроля. Уведомление. Тестирование во время соревнований. Явка на пункт прохождения допинг-контроля. Сбор проб мочи. Разделение пробы. Документация: ваши права и ваши обязанности. Взятие пробы крови. Хранение и транспортировка проб. Анализ и обработка результатов. Санкции и апелляции. Процедуры для допинг-контроля несовершеннолетних спортсменов.

Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Перечень знаний, предъявляемых к квалифицированному спортсмену:

1. Антидопинговый кодекс
2. Антидопинговые правила
3. Субстанции, запрещенные в виде спорта
4. Процедурные правила допинг-контроля
5. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Результатом освоения раздела теоретической подготовки программы является приобретение занимающимися следующих знаний в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

3.7.4. Психологическая подготовка

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются те психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психологическая готовность к конкретным соревнованиям.

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

Общая психологическая подготовка спортсменов

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

Тренеры должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана - подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований; стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специализированным психологическим функциям относятся:

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

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений.

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности и групповых особенностях команды.
2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива.
7. Совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды; воздействие авторитетных людей, лидеров; коллективные обсуждения выполнения тренировочных планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований; организация шефства производственных и других коллективов.
8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.
10. Создание жестких условий тренировочного режима.
11. Моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением психологических методов секундирования.

12. Участие в гандикапных состязаниях и прикидках.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей - проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психологической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психологического состояния занимающихся, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию

В процессе этой подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психологического напряжения. Перед выступлением применяются приемы секундирования в ходе контрольных прикидок.

Управление нервно-психологическим восстановлением спортсменов

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

Нервно-психологическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для

этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса

Средства и методы психологических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

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

На тренировочном этапе внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психологических воздействий.

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

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

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психологического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психологической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психологического воздействия.

В вводной части занятий применяются психологические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психологические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов.

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

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психологических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

3.7.5. Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Занятия проводятся с целью получения спортсменами звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Группы	Год подготовки	Минимум знаний и умений учащихся
тренировочные	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими занимающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. <i>Судейство:</i> характеристика судейства в избранном виде легкой атлетики, основные обязанности судей.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений.

		<i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований в избранном виде легкой атлетики. Судейская документация.
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими занимающимися. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.
	5	Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.
совершенствования спортивного мастерства	1-2	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, СШ, к судейству городских и краевых соревнований.
	3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Инструкторская и судейская практика не должна носить случайный характер, а должна специально планироваться тренером.

5. Применение восстановительных средств

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

К психологическим средствам относятся:

- 1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- 3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- 4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относятся:

- 1) специализированное питание, фармакологические средства;
- 2) распорядок дня;

- 3) спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- 4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные» ванны, суховоздушная и парная баня);
- 5) отдельные виды бальнеопроцедур: хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;
- 6) электро-свето-терапия, диадинамические токи, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;
- 7) баротерапия;
- 8) кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-60 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион юных спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма потребления воды и поваренной соли.

Между тренировками и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, которые являются основой выработки новых качеств, как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, повышающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (оратат калия, инозин, панангин, агагат) как профилактическое средство при признаках переутомления. В работе с юными спортсменами использовать фармакологические средства надо в исключительных случаях, только по назначению врача, преимущественно в старшем возрасте.

Массаж и физиотерапевтические средства

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэромонизация.

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют и направленное действие (табл. 30).

Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

а) ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 2-30 мин после работы; при сильном утомлении - через 1-2 часа.

б) вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц.

в) ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как

достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

К **гидротерапии** относятся парные и суховоздушные бани; душ: дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный; ванны: контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, жемчужные.

Баротерапия. В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500-2000 м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электро-свето-процедуры: токи Бернара, соллюкс, электростимуляция.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам медицинским работником-специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей спортсмена.

5. Организация и проведение врачебного, психологического и биохимического контроля

В медицинское обеспечение входит:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебные наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и/или врачебно-физкультурным диспансером (отделением).

Лица, проходящие спортивную подготовку в СШ, обязаны проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; электрокардиографическое исследование; рентгеноскопию грудной клетки (или флюорографию); клинические анализы крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек); функциональную диагностику в покое и при физических нагрузках. Для характеристики сдвигов во внутренней среде организма изучается накопление молочной кислоты и рН крови.

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

Для проведения комплексного контроля используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты.

Выделяют три группы тестов.

Первая группа тестов — тесты, проводимые в покое: измеряются функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. В эту же группу входят и психологические тесты.

Вторая группа тестов — это стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание (например, бежать на тредбане со скоростью 5 м/с в течение 5 мин или в течение 1 мин подтянуться на перекладине 10 раз и т.д.).

Третья группа тестов — это тесты, при выполнении которых нужно показать максимально возможный двигательный результат. Измеряются значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (силы, проявляемые в тесте; ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат и т.п.). Особенность таких тестов — необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

По задачам и организации медицинские обследования спортсменов делятся на **первичные, вторичные (этапные) и дополнительные.**

1. Первичное обследование проводится перед началом тренировочных занятий, а в дальнейшем - перед началом каждого спортивного сезона. Его задачи наиболее обширны (определение состояния здоровья с выявлением всех имеющихся недочетов уровня физического развития и функционального состояния с тем, чтобы решить вопросы допуска или выбора адекватных форм занятий, наметить план лечебно-профилактической работы с каждым обследуемым, определить индивидуальные особенности режима и методики тренировки), а потому оно должно быть наиболее полным.

2. Повторные (этапные) обследования проводятся периодически (2-4 раза в год в зависимости от возраста, состояния здоровья и спортивной квалификации тренирующегося) на основных этапах подготовки. Задачи этапного обследования — определить воздействие принятой системы подготовки на организм занимающегося, оценить становление и развитие его тренированности. При этом выясняются перенесенные за это время травмы и заболевания, проверяются выполнение и эффективность сделанных ранее назначений, вносятся (при необходимости) соответствующие коррективы в индивидуальные планы подготовки.

При проведении такого обследования в конце сезона занимающегося намечается также рациональный режим отдыха (формы активного отдыха, средства восстановления и пр.).

3. Дополнительное врачебное обследование проводится перед возобновлением тренировочных занятий после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, длительного перерыва в тренировке, участия в соревнованиях, а также по направлению тренеров при появлении признаков снижения работоспособности, переутомления или заболевания.

Объем и методика такого обследования обусловлены конкретными задачами.

В промежутках между комплексными обследованиями осуществляется текущий врачебный контроль и исследования в естественных условиях тренировки и соревнований.

Врачебные наблюдения (ВН) (исследования) проводятся совместно врачом и тренером с целью оценки воздействия на организм физических нагрузок, установления уровня функциональной готовности и на основании этого совершенствования тренировочного процесса. Необходимость таких исследований вызвана тем, что уровень функциональной готовности спортсмена может быть наилучшим образом изучен и оценен в естественных условиях тренировки, при использовании специфических нагрузок. В процессе ВН выявляются признаки неполного восстановления после физических нагрузок и развития состояний переутомления или перенапряжения. Такого рода информация позволяет тренеру вовремя внести в тренировочный процесс соответствующие коррективы.

Цель врачебного контроля - медицинское обеспечение и педагогическое сопровождение рационального использования средств и методов обучения. Задачи ВН должны быть предельно конкретными, направленными на решение строго определенного вопроса. Их может определить врач, но чаще это должен делать тренер. Если речь идет об изучении условий и организации занятий, оценке состояния здоровья занимающихся, правильности их распределения по группам и т. д., то инициатива в постановке задач принадлежит врачу. Если же необходимо оценить уровень тренированности занимающихся, совершенствовать планирование тренировочного процесса, решать вопросы, связанные с улучшением восстановительных процессов, то инициатива в определении конкретных задач должна принадлежать тренеру. Врач же, уяснив поставленную задачу, должен выбрать такую форму организации ВН и такие методы исследования, которые позволят наилучшим образом ее решить.

В процессе ВН продолжается изучение воздействия на организм физических упражнений, начатое во врачебном кабинете. Во время выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок могут проявиться скрытые отклонения в состоянии здоровья, которые не удалось обнаружить при исследовании в кабинете врача.

Исследование, проводимое непосредственно на занятиях и соревнованиях при помощи специфических тестов, помогает оценить функциональное состояние организма, без чего нельзя определить уровень специальной подготовленности спортсмена.

Наибольшее значение данные ВН имеют для **совершенствования управления тренировочным процессом.** Примером частных задач при этом могут быть: оценка правильности построения тренировки, выбора и распределения средств в одном занятии или микроцикле; определение оптимального числа повторений упражнений, интервалов отдыха между ними; определение величины нагрузки и ее соответствия возможностям занимающегося, длительности и полноценности восстановления после одного (наиболее трудного) занятия, в течение одного или нескольких микроциклов; оценка результатов тренировки за определенный этап (после тренировочного сбора, подготовительного периода, предсоревновательной подготовки и т.д.); оценка эффективности применяемых средств восстановления и др.

Врач может поставить задачу, изучить условия и организацию занятий, чтобы выявить, например, недостатки, связанные с микроклиматом спортивного зала, его освещенностью, а также методикой проведения занятий. Вместе с тренером он должен принять меры для их устранения.

Формы организации врачебных наблюдений.

ВН проводятся во время оперативных, текущих и этапных обследований, входящих в структуру медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов.

1. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта, т. е. изменений, происходящих в организме во время выполнения упражнений и в ближайший восстановительный период. В процессе оперативных обследований используются следующие формы организации ВН:

- а) исследование непосредственно на тренировочном занятии - в течение всего занятия, после отдельных упражнений или после различных частей занятия;
- б) исследование до тренировочного занятия и через 20-30 мин после него (в покое или с применением дополнительной нагрузки);
- в) исследование в день тренировки, утром и вечером.

К исследованию в течение занятия или после отдельных его частей, упражнений следует прибегать в тех случаях, когда тренера интересует правильность построения занятия: варианты сочетания и последовательности применения различных тренировочных средств в одном занятии; доступность числа повторений упражнения и интенсивности его выполнения; рациональность установленных интервалов отдыха; соответствие интенсивности упражнения решению запланированной задачи (например, развитию аэробной работоспособности).

При этой форме организации ВН определенные показатели исследуются перед тренировкой, после отдельных частей занятия, сразу после выполнения упражнения, после отдыха или периодов снижения интенсивности работы и по окончании занятия. При использовании радиотелеметрической аппаратуры исследования могут вестись непрерывно.

Сравнивая показатели функционального состояния организма занимающегося до занятия и через 20-30 мин после него, можно судить об изменениях, происходящих под влиянием физической нагрузки. Это позволяет оценить величину нагрузки, выполненной на занятии, ее характер (аэробная или анаэробная) и степень подготовленности спортсмена.

К исследованиям дважды в день - утром и вечером - прибегают в том случае, если проводится по 2-3 тренировочных занятия в день. Эта форма наблюдений помогает определить, какое влияние на организм оказали нагрузки одного тренировочного дня.

2. Текущие обследования позволяют оценить отставленный тренировочный эффект, т. е. эффект в поздних фазах восстановления (через день после тренировки и в последующие дни). Формы организации этих наблюдений могут быть различными: а) ежедневно утром в условиях тренировочного сбора или перед тренировочными занятиями; б) ежедневно утром и вечером в течение нескольких дней; в) в начале и в конце одного или двух микроциклов (утром или перед тренировкой); г) на следующий день после тренировки (утром или перед

тренировкой, т.е. через 18-20 ч после 1-й тренировки), а иногда и в последующие 1-2 дня (в то же время, что и предыдущие исследования).

При планировании нагрузок в микроцикле, выборе дней для наиболее напряженных тренировок, определении степени восстановления после различных тренировок применяются ежедневные исследования (по утрам или перед тренировкой или утром и вечером) в течение микроцикла.

Когда необходимо установить сроки полного восстановления организма спортсмена после тренировочных микроциклов различной напряженности, определить его способности к восстановлению в ходе менее напряженного микроцикла, следующего за очень напряженным, проводят исследования утром в начале и в конце одного или двух (иногда более) микроциклов. К оперативным исследованиям на следующий день (утром или перед тренировкой) прибегают в тех случаях, когда нужно оценить эффективность восстановления перед очередным тренировочным днем.

3. Этапные обследования имеют огромное значение для совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса, так как в них оценивается кумулятивный тренировочный эффект за определенный период. Они позволяют определить, в какой степени выполнены задачи, поставленные на данный период занятий. Сравнение проделанного объема работы, средств и методов тренировки с наступившими изменениями физических качеств, уровня технико-тактического мастерства и функционального состояния различных систем организма, общей его работоспособностью, психологическим состоянием позволяет сделать необходимые выводы о дальнейшем планировании тренировочного процесса.

Задача врача - оценить изменения функционального состояния отдельных систем организма, имеющих наибольшее значение для достижения высоких результатов (функциональную готовность), а также общую работоспособность организма. Задача психолога - оценить соответствующие его профилю стороны тренированности. Задача тренера - принять общее решение об уровне тренированности (функциональной готовности) данного спортсмена.

Этапные исследования рекомендуется организовывать каждые 2-3 месяца, используя тренировочные сборы, чтобы исключить влияние предшествующей физической деятельности на результаты наблюдений. Исследования следует проводить после дня отдыха (желательно, чтобы занятия перед днем отдыха в повторных этапных исследованиях существенно не различались), утром, через 1,5-2 ч после легкого завтрака. Перед исследованием спортсмен не должен делать зарядку.

Основой эффективности врачебного контроля за занимающимися является правильно организованная система врачебных наблюдений, которая складывается из комплексного обследования, текущих наблюдений и обследований непосредственно в условиях тренировки и соревнований (так называемых врачебных наблюдений). Все эти разделы работы врача со спортсменами тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга и должны представлять собой единый процесс.

6. Система контроля и зачетные требования.

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

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

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

Условные обозначения:

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

6.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА 1 ГОД ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки

Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 25 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)
Выносливость	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)
Прыжки		
Скоростные качества	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)
Метания		
Скоростные качества	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,7 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 28 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В
ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) НА 1 ГОД
ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,3 с)

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

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В
ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА НА 1 ГОД
ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки

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

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ
В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА НА 1 ГОД ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки

Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,1 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,9 с)
	Бег 300 м с высокого старта (не более 37,0 с)	Бег 300 м с высокого старта (не более 41,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 280 см)	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)
	Десятерной прыжок с места (не менее 27 м 00 см)	Десятерной прыжок с места (не менее 25 м 00 см)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,6 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,7 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 5 мин. 45 с)	Бег 2000 м (не более 6 мин. 40 с)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Полуприсед со штангой (не менее 100 кг)	Полуприсед со штангой (не менее 50 кг)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Метания		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,4 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,3 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 280 см)	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)
Силовые качества	Рывок штанги (не менее 80 кг)	Рывок штанги (не менее 40 кг)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

6.3. Методические указания по организации контрольно-переводных нормативов по годам и этапам подготовки

Контрольно-переводные нормативы состоят из нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), а также выполнения норматива по спортивной подготовке.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно,

на следующий этап подготовки осуществляется на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов и норматива по спортивной подготовке, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим контрольно-переводные нормативы и норматива по спортивной подготовке, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Основанием для зачисления занимающихся на этап начальной подготовки является выполнение вступительных нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Основанием для перевода занимающихся на 2 год этапа начальной подготовки (Приложение № 1) является выполнение контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Основанием для зачисления занимающихся на тренировочный этап является выполнение контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки, а также выполнение установленного норматива спортивного разряда.

Основанием для перевода на второй и последующие годы подготовки на тренировочном этапе (Приложение № 2) является выполнение контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки, а также выполнение установленного норматива спортивного разряда.

Основанием для зачисления занимающихся на этап совершенствования спортивного мастерства является выполнение норматива по спортивной подготовке – кандидата в мастера спорта, а также нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Основанием для зачисления спортсменов на этап высшего спортивного мастерства является выполнение норматива по спортивной подготовке – мастера спорта, а также нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Тестирование проводится в апреле-мае или в сентябре месяце. Результаты этого тестирования являются основанием для комиссии о переводе занимающихся на следующий год или этап подготовки.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений:

1). Бег на 30, 60, 100, 150, 300, 500, 800, 1500, 2000 метров с высокого или низкого старта проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. **Критерием служит минимальное время.**

2) Прыжок в длину с места выполняется толчком двух ног с взмахом рук от

линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Выполняется три попытки. **Критерием служит максимальный результат.**

3) Тройной прыжок с места: упражнение начинается толчком двумя ногами с взмахом рук от контрольной линии на покрытие, исключая жесткое приземление. После отталкивания производится 3 прыжка с ноги на ногу, приземление на две ноги. **Критерием служит максимальный результат.**

4) Десятерной прыжок с места: упражнение начинается толчком двумя ногами с взмахом рук от контрольной линии на покрытие, исключая жесткое приземление. После отталкивания производится 10 прыжков с ноги на ногу, приземление на две ноги. **Критерием служит максимальный результат.**

5) Челночный бег 3 x 10 м: поставить колышки или нарисовать линию для того, чтобы спортсмен мог оббежать или переступить через линии, исполняя бег. Старт проходит с высокой стойки. **Критерием служит минимальное время.**

6) Прыжки через скакалку: скакалку крепко и удобно взять за ручки, руки согнуть в локтях, локти прижать к корпусу – это исходное положение. Расположить скакалку за ногами на полу. Поднять руки вверх и прокрутить скакалку над головой, опуская ее вниз перед собой. Движение скакалки должно совершаться за счет вращения кистей. Когда скакалка достигнет пола, перепрыгнуть через неё, приземляясь на подушки стоп, слегка согнув ноги в коленях. На всю стопу приземляться нельзя – это травмоопасно. Пятки должны быть все время оторваны от пола. Старайтесь отталкиваться от пола большими пальцами ног, не отрываясь высоко от пола. Во время прыжков корпус зафиксирован в вертикальном положении, а спина прямая. **Критерием служит максимальный результат.**

7) Рывок штанги: Поставить ноги на ширине плеч. Наклонится, согнув колени. Не округлять спину. Взять гриф широким хватом сверху (ладони обращены книзу). Присесть. Это будет исходным положением. Оттолкнутся от пола, одновременно начав подъем штанги. Штанга двигается близко к туловищу. Когда штанга достигнет уровня середины бедер, выпрямить туловище, чтобы достичь максимального ускорения штанги. В сводящем движении поднять плечи вверх, продолжая поднимать штангу, поднимая локти по сторонам, стараясь держать их над грифом. В быстром и мощном движении подвести туловище под штангу, зафиксировав ее на вытянутых руках над головой, находясь в нижней точке приседания. Завершить движение, поднявшись из приседа. В конце подъема ноги должны находиться на одной линии с руками. **Критерием служит максимальный вес поднятой штанги.**

8) Полуприсед со штангой: Подлезть под штангу, оперев её в середину трапеции, поэтому руки можно поставить достаточно широко, удерживая штангу закрытым хватом.

Прогнуть спину в пояснице, чтобы образовался лордоз, а затем снять штангу со стойки и маленькими шажками сделайте два шага назад.

Поставить ноги шире плеч, немного развернув носки в стороны, но носки нужно разворачивать не отдельно от ноги, а вместе с коленным суставом, чтобы носок и колено смотрели в одном направлении. Медленно и подконтрольно присесть, чтобы колено образовало угол в 110-120°, сохраняя лордоз. За счет усилия ног вернуться в изначальное положение, но не разгибать ноги полностью, чтобы мышцы всегда оставались под нагрузкой. Выполняйте полуприсед обязательно в тренировочной раме и с помощью напарника, который будет Вас страховать.

Центр тяжести распределяйте между пяткой и внешней частью стопы, ни в коем случае не отрывая пятку от пола. **Критерием служит максимальный вес поднятой штанги.**

9) Бросок набивного мяча: выполняется из положения стоя двумя руками снизу вперед-вверх. **Критерием служит максимальный результат.**

10) Жим штанги лежа: выполняется на горизонтальной скамье лежа на спине. В исходном положении снаряд находится на вытянутых руках над грудью. Происходит опускание штанги на грудь (до легкого касания) и затем штанга выжимается в исходное положение. **Критерием служит максимальный вес поднятой штанги.**

7. Перечень информационного обеспечения программы.

1. Федеральный Закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. Приказ Минспорта РФ от 24.04.2013 № 220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика».

3. Приказ Минспорта РФ от 16.02.2015 № 133 «О внесении изменений в приказ Минспорта РФ от 24.04.2013 № 220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика».

4. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

5. Приказ Минспорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

6. А.В. Речкалов, Д.А. Корюкин. Врачебно-педагогический контроль в физической культуре и спорте. Монография, 2011.

7. В.Ф. Таранов, И.Н. Мироненко. Программированное становление и совершенствование спортивного мастерства в тройном прыжке. Монография. Волгоград, 2009 г.

8. Б.Г. Кобзаренко. Школа спринта. Минск, 2011 г.

9. Е.П. Врублевский, В.Г. Семенов и др. Учебно-методический комплекс по предмету «Легкая атлетика». Учебное пособие. Смоленск, 2007 г.

10. Под общей ред. Балахничева В.В. Методические аспекты подготовки легкоатлетов-прыгунов сборной команды России. Методическое пособие. Москва, 2010 г.
11. Сборник научных трудов международной научно-практической очно-заочной конференции. Москва, 2014 г.
12. Е.П. Врублевский, А.Н. Хорунжий. Управление, программирование и индивидуализация подготовки спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики. Учебно-методическое пособие. Смоленск, 2009 г.
13. Под ред. А.А. Деревоедова. Международный стандарт по терапевтическому использованию: Всемирное антидопинговое агентство. Москва, 2009 г.
14. Под ред. А.А. Деревоедова. Всемирный антидопинговый кодекс. Москва, 2009 г.
15. М. Шур. Календарь поурочных программ прыгуна в высоту. Легкая атлетика. 2014 г.

Приложение № 1

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА 2 ГОД ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества По выбору	Бег 30 м с высокого старта (по показанному времени)	Бег 30 м с высокого старта (по показанному времени)
	Бег 60 м с высокого старта (по показанному времени)	Бег 60 м с высокого старта (по показанному времени)
Скоростно-силовые качества Дополнительно	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Бег 150 м с высокого старта (по показанному времени)	Бег 150 м с высокого старта (по показанному времени)
Спортивный разряд	Без разряда	
Бег на средние и длинные дистанции		
По выбору Скоростные качества	Бег 30 м с высокого старта (по показанному времени)	Бег 30 м с высокого старта (по показанному времени)
	Бег 60 м с высокого старта (по показанному времени)	Бег 60 м с высокого старта (по показанному времени)
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Выносливость Дополнительно	Бег 500 м (по показанному времени)	Бег 500 м (по показанному времени)
Спортивный разряд	Без разряда	
Прыжки		
Скоростные качества По выбору	Бег 30 м с высокого старта (по показанному времени)	Бег 30 м с высокого старта м (по показанному времени)
	Бег 60 м с высокого старта (по показанному времени)	Бег 60 м с высокого старта (по показанному времени)
Скоростно-силовые качества Дополнительно	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Тройной прыжок с места (по показанному результату)	Тройной прыжок с места (по показанному результату)
Спортивный разряд	Без разряда	

Метания		
Скоростные качества По выбору	Бег 30 м с высокого старта (по показанному времени)	Бег 30 м с высокого старта (по показанному времени)
	Бег 60 м с высокого старта (по показанному времени)	Бег 60 м с высокого старта (по показанному времени)
Скоростно-силовые качества Дополнительно	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Бросок набивного мяча 2 кг снизу-вперед (по показанному результату)	Бросок набивного мяча 2 кг снизу-вперед (по показанному результату)
Спортивный разряд	Без разряда	

Приложение № 2

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) НА 2 ГОД ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Дополнительно Скоростные качества	Бег 30 м (по показанному времени)	Бег 30 м (по показанному времени)
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,7 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
Скоростно-силовые качества По выбору	Бег 100 м (не более 14,4 с)	Бег 100 м (не более 17,2 с)
	Бег 300 м с высокого старта (не более 49,0 с)	Бег 300 м с высокого старта (не более 58,0 с)
Дополнительно	Десятерной прыжок с места (по показанному результату)	Десятерной прыжок с места (по показанному результату)
Спортивный разряд	1-2 юношеский разряд	
Бег на средние и длинные дистанции		
Дополнительно Скоростные качества	Бег 30 м (по показанному времени)	Бег 30 м (по показанному времени)
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,2 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,2 с)

	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Выносливость	Бег 800 м (круг 400м - не более 2м 43,0 с, круг 200м - не более 2м 44,6 с)	Бег 800 м (круг 400м - не более 3м 16,0 с, круг 200м - не более 3м 17,6 с)
Спортивный разряд	1-2 юношеский разряд	
Прыжки		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
Скоростные качества Дополнительно	Бег 30 м (по показанному времени)	Бег 30 м (по показанному времени)
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,7с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,1 с)
Спортивный разряд	1-2 юношеский разряд	
Метания		
Скоростные качества Дополнительно	Бег 30 м (по показанному времени)	Бег 30 м (по показанному времени)
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,1 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Силовые качества Дополнительно	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (по показанному результату)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (по показанному результату)
Спортивный разряд	1-2 юношеский разряд	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В
ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) НА 3 ГОД
ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Дополнительно Скоростные качества	Бег 30 м (по показанному времени)	Бег 30 м (по показанному времени)
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,8 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,9 с)

	Бег 300 м с высокого старта (не более 41,6 с)	Бег 300 м с высокого старта (не более 49,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
Дополнительно	Десятерной прыжок с места (по показанному результату)	Десятерной прыжок с места (по показанному результату)
Спортивный разряд	Третий разряд	
Бег на средние и длинные дистанции		
Дополнительно Скоростные качества	Бег 30 м (по показанному времени)	Бег 30 м (по показанному времени)
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,8 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,8 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 03 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин. 37 с)
Спортивный разряд	Третий разряд	
Прыжки		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
Скоростные качества Дополнительно	Бег 30 м (по показанному времени)	Бег 30 м (по показанному времени)
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,2 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,6 с)
Спортивный разряд	Третий разряд	
Метания		
Дополнительно Скоростно-силовые качества	Бег 30 м (по показанному времени)	Бег 30 м (по показанному времени)
	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,6 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,7 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
Силовые качества Дополнительно	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (по показанному результату)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (по показанному результату)
Спортивный разряд	Третий разряд	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В
ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) НА 4 ГОД
ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Дополнительно Скоростные качества	Бег 30 м (по показанному времени)	Бег 30 м (по показанному времени)
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,4 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с)
	Бег 300 м с высокого старта (не более 38,7 с)	Бег 300 м с высокого старта (не более 45,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
Дополнительно	Десятерной прыжок с места (по показанному результату)	Десятерной прыжок с места (по показанному результату)
Спортивный разряд	Первый-второй разряд	
Бег на средние и длинные дистанции		
Дополнительно Скоростные качества	Бег 30 м (по показанному времени)	Бег 30 м (по показанному времени)
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,4 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
Выносливость	Бег 1500 м (круг 400м - не более 4 мин. 25,0с, круг 200м - не более 4 мин. 27,0 с)	Бег 1500 м (круг 400м - не более 5 мин. 19,0с, круг 200м - не более 5 мин. 21,0 с)
Спортивный разряд	Первый-второй разряд	
Прыжки		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
Дополнительно	Бег 30 м (по показанному времени)	Бег 30 м (по показанному времени)
Дополнительно	Полуприсед со штангой (по показанному результату, не более 80 кг)	Полуприсед со штангой (по показанному результату, не более 40 кг)

Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,8 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,1 с)
Спортивный разряд	Первый-второй разряд	
Метания		
Дополнительно	Бег 30 м (по показанному времени)	Бег 30 м (по показанному времени)
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,1 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)
Силовые качества Дополнительно	Рывок штанги (по показанному результату, не более 70 кг)	Рывок штанги (по показанному результату, не более 35 кг)
Спортивный разряд	Первый-второй разряд	