

Администрация Карасукского района Новосибирской области

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
КАРАСУКСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

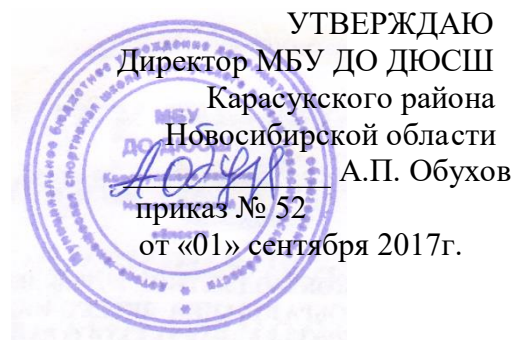
**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВИДУ СПОРТА
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА**

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта, и с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по игровому виду спорта лёгкая атлетика.

Срок реализации программы 8 лет

г. Карасук
2017

Согласовано
на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ
Карасукского района
Новосибирской области
протокол № 3
от «23» августа 2017г.



Автор программы:

Толстых Аркадий Геннадьевич – педагог дополнительного образования I квалификационной категории;

Рецензенты:

Педагог дополнительного образования – Алексеев Н.С.

Начальник спортивно-массового отдела МАУ ФК и спорта Карасукского района – Рогожин С.И.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно – правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительным предпрофессиональным программам по лёгкой атлетике в МБУ ДО ДЮСШ г. Карасука Карасукского района Новосибирской области.

Раскрывает содержание тренировочной работы, планирует распределение учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5-6
1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности	6-8
1.2. Специфика организации тренировочного процесса	8-10
1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени)	10-11
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	11
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта	11-12
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	12
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности	12-13
2.4. Режимы тренировочной работы	13-14
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	15-16
2.6. Предельные тренировочные нагрузки	17-18
2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	18-23
2.8. Требования к количественному и качественному составу групп	24-25
2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки	25-26
2.10. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	26-31
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	31-34
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к	

технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	34-41
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	42-43
3.3. Планирование спортивных результатов	44
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	44-46
3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	47-48
Техническая подготовка	48- 53
Тактическая подготовка	53- 54
Общая физическая подготовка	54- 55
Специальная физическая подготовка	55- 57
Теоретическая подготовка	57-58
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки	58-65
3.7. Планы применения восстановительных средств	65-67
3.8. Планы антидопинговых мероприятий	67-68
3.9. Планы инструкторской и судейской практики	68-69
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	69
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в легкой атлетике	69-70
4.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки	71-74
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ	74
5.1. Список литературных источников	74-76
5.2. Перечень интернет ресурсов.....	76
5.3. Перечень аудио и видео ресурсов.....	76

1.Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа по виду спорта легкая атлетика (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденного приказом Министерства спорта России от *24 апреля 2013 года № 220*. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической, технической и психической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

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

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных детей для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- овладение методами определения уровня физического развития легкоатлета и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области легкой атлетики, освоение правил соревнований и техники ее дисциплин, изучение истории легкой атлетики, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд страны, края, области, города;
- подготовка из числа спортсменов судей по легкой атлетике.

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

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

Программа может использоваться физкультурно-спортивными организациями, осуществляющими спортивную подготовку по легкой атлетике.

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

Легкая атлетика - олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборье, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересеченной местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Руководящий орган - Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ), создана в 1912 году и объединяет 212 национальных федераций. ИААФ дает следующее определение термину "легкая атлетика": "соревнования на стадионе, бег по шоссе, спортивная ходьба, кросс и бег по горам (горный бег)".

Как вид спорта, легкая атлетика, включает в себя ряд дисциплин: бег на 50 м, 60 м, 100 м, 200 м, 300 м, 400 м, 400 м (круг 200 м), 600 м, 800 м, 800 м (круг 200 м), 1000 м, 1500 м, 1500 м (круг 200 м), 1 миля, 3000 м, 3000 м (круг 200м), 5000 м, 10000 м; бег на

шоссе 10-21,0975 км – командные соревнования, 15 км, 21,0975 км, 42,195 км – командные соревнования, 42,195 км, 100 км – командные соревнования, 100 км, бег на шоссе (суточный) – командные соревнования, бег на шоссе (суточный), бег на шоссе (эстафета); эстафетный бег 4 х 100 м, 4 х 200 м, 4 х 400 м, 4 х 400 м (круг 200 м), 4 х 800 м, 4 х 1500 м, 100 м + 200 м + 400 м + 800 м; барьерный бег 60 м, 100 м, 110 м, 400 м, барьерный бег (эстафета 4 х 100 м), барьерный бег (эстафета 4 х 110 м); бег с препятствиями 1500 м, 2000 м, 3000 м; горный бег – длинная дистанция, командные

соревнования, вниз, вверх; кросс – командные соревнования, 1 км, 2 км, 3 км, 4 км, 5 км, 6 км, 8 км, 10 км, 12 км; ходьба – командные соревнования, 3000 м, 5000 м, 10000 м, 20 км, 35 км, 50 км, прыжок в высоту, с шестом, в длину, тройной; метание диска, молота, копья, гранаты, мяча; толкание ядра; 3-борье, 4-борье, 5-борье (круг 200 м), 6-борье, 7-борье – командные соревнования, 7-борье (круг 200 м), 7-борье, 8-борье, 10-борье – командные соревнования, 10-борье.

Весь комплекс легкоатлетических дисциплин, можно разделить на несколько групп. К *первой* из них относятся 47 мужских и женских видов, входящих в программу крупнейших международных соревнований - Олимпийских игр, чемпионатов и Кубков мира и Европы: бег на 100, 200, 400, 800, 1500, 5000 и 10000 м, марафонский бег (42 км 195 м), бег на 110 (100 м у женщин) и 400 м с барьерами и на 3000 м с препятствиями, эстафетный бег 4 x 100 и 4 x 400 м, спортивная ходьба на 20 км и 50 км (только у мужчин), прыжки с разбега в высоту, с шестом, в длину и тройной, толкание ядра, метание диска, молота и копья и многоборья - десятиборье у мужчин и семиборье у женщин. Марафонский бег и спортивная ходьба, в отличие от остальных видов, большей частью проводятся вне стадиона.

Вторая группа - виды, не входящие в программу официальных международных соревнований, но в которых регистрируются рекорды разного уровня, вплоть до мировых: бег на 1000 м, 1 милю (1609 м), 2000, 3000, 20000, 25000 и 30000 м, часовой бег, эстафетный бег 4 x 200, 4 x 800 и 4 x 1500 м, спортивная ходьба по дорожке стадиона на 10000 (женщины), 20000 (мужчины и женщины), 30000 и 50 000 м (мужчины), десятиборье (женщины).

Третья группа - виды, включаемые в программу соревнований в помещении, в которых регистрируются мировые рекорды: бег на 50, 60, 200, 400, 800, 1000, 1500 м, 1 милю, 3000 и 5000 м, барьерный бег на 50 и 60 м, эстафетный бег 4x200, 4x400 и 4x800 м, спортивная ходьба на 3000 м (женщины) и 5000 м (мужчины), прыжки с разбега в высоту, с шестом, в длину и тройной, толкание ядра и многоборья - семиборье у мужчин и пятиборье у женщин.

Еще одну группу составляют виды бега и спортивной ходьбы, проводимые на шоссе: бег на 10, 15, 20 км, полумарафонский бег (21 км 97,5 м), 25, 30, 50 и 100 км и эстафета на марафонской дистанции. В этих видах, а также в марафонском беге и

спортивной ходьбе на 20 и 50 км регистрируются мировые рекорды. Эти соревнования могут проводиться полностью на шоссе или со стартом и финишем на стадионе, трасса может быть кольцевой или прямолинейной, проложенной из одного пункта в другой.

В спортивной ходьбе, проводимой по кругу, его длина должна быть не короче 2 км и не длиннее 2,5 км.

Так-же легкоатлетические виды спорта можно классифицировать по следующим параметрам: по группам видов лёгкой атлетике, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборье. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. В последней спортивной классификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 дисциплин, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности и 14 видов легкой атлетики, проводимых в помещении, у мужчин - 56 и 15 видов соответственно.

Следующая классификация видов легкой атлетики проводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссе и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы.

По структуре легкоатлетические виды делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающих проявлений какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Спорт выполняет важную социальную функцию - формирование патриотических, национальных высоких идеалов общества и примеров для подрастающей молодежи.

1.2.Специфика организации тренировочного процесса.

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Начало и окончание тренировочного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.

Тренировочный процесс по легкой атлетике ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

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.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по легкой атлетике утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в

образовательных организациях и других учреждениях. При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы. Продолжительность тренировочных занятий:
 - на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов;
 - на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов;

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации, которые записываются в лист мониторинга динамики развития физических показателей подготовленности спортсмена.

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

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование

у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

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

Спортивная подготовка осуществляется на спортивных сооружениях г. Краснодара, Краснодарского края и других регионах России, соответствующих требованиям к материально-технической базе, технике безопасности, сан.пин., инфраструктуре организации и иным условиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.

1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки.

Структура многолетней спортивной подготовки учитывает специфику легкоатлетических дисциплин и строится в виде 4-х летнего олимпийского цикла, имея своей целью подготовку ведущих спортсменов к летним Олимпийским играм текущего цикла, а молодых перспективных атлетов - к Олимпийским играм следующего олимпийского цикла.

Данная структура отражена в построении международного, всероссийского и регионального календарей проведения соревнований по виду спорта.

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

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по легкой атлетике;
- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по легкой атлетике и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.
- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана

межрегиональных, Всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по виду спорта. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов.

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

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

Для достижения основной цели подготовки спортсменов легкоатлетов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

На этапе начальной подготовки: укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие; формирование интереса к легкой атлетике; развитие специфических качеств, необходимых в легкой атлетике; ознакомление с техническим арсеналом; воспитание моральных и волевых качеств; приобретение первого опыта участия в соревнованиях; привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): дальнейшее укрепление здоровья, повышения уровня всесторонней и специальной физической подготовленности; развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств; изучение и совершенствование техники дисциплин легкой атлетике; приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях; прохождение судейской практики; повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта; профилактика вредных привычек и правонарушений.

2. Нормативная часть.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 9 лет и старше, желающие заниматься легкой атлетикой. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по ОФП для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки с 12 лет. Эти спортсмены со второго года обучения на тренировочном этапе

(Т-2) должны иметь третий юношеский спортивный разряд и успешно сдать нормативы по ОФП.

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

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по легкой атлетике представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

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

Разделы спортивной подготовки	НП-1	НП-2,НП-3	ТГ-1,ТГ-2	ТГ-3,ТГ-4,ТГ-5
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	76-79	73-78	29-38	18-27
Специальная физическая подготовка (%)			22-28	26-33
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	24-30	25-31
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6

2.3. Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности.

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

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа

комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по легкой атлетике представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности.

Соревнования	НП-1	НП-2,НП-3	ТГ-1,ТГ-2	ТГ-3,ТГ-4,ТГ-5
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	5-9	8-12	11-16	14-21
Отборочные	-	1-2	2-4	2-5
Основные	-	1-2	1-3	2-4

2.4. Режимы тренировочной работы.

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

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

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

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

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

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

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

6. Оптимальный годовой объем тренировочной и соревновательной нагрузки обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта). **ФГТ Минспорта РФ №730, глава 6, статья 20.** На основании которого, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 46 недель и годовые планы объемов тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Нормативы **максимального объема** тренировочной работы по легкой атлетике представлены в таблице **№ 3.**

Таблица № 3

Максимального объема тренировочной работы

Этап	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное количество учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю		Требования по физической, технической, спортивной подготовке на начало учебного года	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
				1 вариант	2 вариант		
ГНП	1-й год	9 лет	15	6	6	Нормативы по ОФП	Нормативы по ОФП

	2-й год	10 лет	15	9	9	Выполнения нормативов по ОФП	Выполнения нормативов по ОФП
	3-й год	11 лет	15	9	9		
УТГ	1-й год	12 лет	12	10	10	Выполнения нормативов по ОФП и СФП	Выполнения нормативов по ОФП и СФП
	2-й год	13 лет	12	12	10	Выполнения нормативов по ОФП и СФП	Выполнения нормативов по ОФП и СФП
	3-й год	14 лет	10	14	12	Выполнения нормативов	Выполнения нормативов

						по ОФП и СФП	по ОФП и СФП
	4-й год	15 лет	10	16	12	Выполнения нормативов по ОФП и СФП	Выполнения нормативов по ОФП и СФП
	5-й год	16 лет	10	18	12-14	Выполнения нормативов по ОФП и СФП	Выполнения нормативов по ОФП и СФП

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования.

Медицинские требования

Желающие освоить дополнительную предпрофессиональную программу по легкой атлетике, должны предоставить справку, подтверждающую отсутствие противопоказаний для занятий легкой атлетикой.

Медицинский осмотр для допуска к занятиям осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно - физкультурных диспансерах: врачом - терапевтом, врачом по лечебной физической культуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований.

Индивидуальный отбор проводится только при отсутствии у поступающих противопоказаний для занятия спортом.

Возрастные требования.

Зачисление в группы на этапы дополнительной предпрофессиональной программы осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика. Группы начальной подготовки с 9 лет, тренировочные группы с 12 лет. Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию. Максимальный возраст учащихся 18 лет.

Психофизические требования.

В процессе освоения дополнительной предпрофессиональной программы проявляются и развиваются различные психические свойства личности занимающихся:

- интеллектуальные, обеспечивающие прием и переработку информации, принятие спортсменом необходимых решений;
- психомоторные, определяющие качество двигательных действий и операций субъекта;
- эмоциональные, влияющие на энергетику и экспрессивные характеристики деятельности;
- волевые, обеспечивающие преодоление возникающих в процессе спортивной подготовки препятствий;
- коммуникативно-социальные, направленные на взаимодействие с другими людьми- тренером, соперниками, партнерами;
- нравственные, определяющие мотивацию деятельности и соответствие целей, средств, результатам определенным моральным нормам.

Нет какого-то одного типа личности, который гарантировал человеку спортивные достижения. Важные черты характера, интересы, основные движущие мотивы, условия воспитания и многие другие факторы.

Качества, необходимые спортсмену для успешной спортивной деятельности, должны быть представлены в комплексе, отражающем потенциальные возможности человека и являющиеся основой для приобретения специальных знаний, умений, навыков.

Выделяют несколько групп черт характера, определяющие будущий успех легкоатлетка или мешающий ему:

- черты, связанные с отношением к окружающим людям (справедливость, честность, благородство, отзывчивость и т.д.);
- черты, связанные с отношением к себе (уверенность в себе, требовательность, самоуважение, скромность и т.д.);
- черты, выражающие отношение к труду (ответственность, дисциплина, трудолюбие и т.д.);
- черты, связанные с отношением к препятствиям (решительность, самостоятельность, настойчивость и т.д.);

Даже негативные черты могут использоваться для достижения результата. Примером является агрессивность.

Для определения черты характера учащихся можно использовать 16-факторный личностный опросник Р.Кеттела (формы А и С), тест рисуночных ассоциаций

Н.Розенцвейга, методики Ю.Л.Ханина и А.В.Самбулова, другие специальные психологические тесты и методики.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

Психофизические состояния спортсменов легкоатлетов

Спортивная деятельность	Состояние
1. В тренировочной	тревожность, неуверенность
2. В предсоревновательной	волнение,

	стартовая лихорадка, стартовая апатия
3. В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
4. В после соревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико- тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на

организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В таблице №5 предоставлены нормативы тренировочной нагрузки по легкой атлетике на разных этапах спортивной подготовки.

2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке

2.8. Требования к количественному и качественному составу групп.

Требования к количественному составу групп.

Формирование групп и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания спортсменов;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по легкой атлетике приведены в таблице № 9.

Таблица № 9

Количественный состав группы

Этап подготовки	Период	Количество спортсменов в группе	
		Min	Max
НП	1 год	10	25
	2 год	10	20

	3 год	10	20
ТГ	1 год	7	14
	2 год	7	14
	3 год	5	12
	4 год	5	12
	5 год	5	12

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

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

При проведении занятий со спортсменами из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в этой графе, например:

- при объединении в расписании занятий в одну группу спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) максимальный количественный состав не может превышать 10 человек;

- при объединении в расписании занятий в одну группу спортсменов на тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.

2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетании и соотношении позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

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

Принцип круглогодичного тренировочного процесса является одним из определяющих условий для достижения эффективности занятий и высоких спортивных результатов. Круглогодичность подготовки означает, что при различных вариантах планирования спортсмен ведет регулярную тренировку в течение 12 месяцев, выделяя из них несколько дней или недель для восстановления и отдыха.

Для эффективного планирования круглогодичной тренировки используется периодизация, т.е. деление на циклы, периоды, этапы. Их соотношение и продолжительность обусловлены следующими факторами: необходимостью

участвовать в определенных календарных соревнованиях, спецификой вида легкой атлетики, уровнем подготовленности спортсмена, особенностью развития его спортивной формы.

В настоящее время в легкой атлетике принято рассматривать *три основных варианта построения круглогодичной тренировки*.

В *первом варианте* год составляет один большой цикл (макроцикл) тренировки и делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период имеет продолжительность около 6 месяцев (ноябрь - апрель) и в свою очередь делится на три этапа: осенне-зимний подготовительный - 3 месяца (ноябрь-январь); зимне-соревновательный - 1 месяц (февраль); весенне-подготовительный - 2 месяца (март - апрель).

Соревновательный период длится 5 месяцев и делится на два этапа: ранних соревнований - 1 месяц (май) и основных соревнований - 4 месяца (июнь-сентябрь).

Переходный период продолжается обычно 3 - 4 недели и приходится на октябрь месяц.

Первый вариант используется для подготовки начинающих легкоатлетов, спортсменов младших разрядов, а также хорошо подготовленных бегунов на длинные

и сверхдлинные дистанции, скороходов, метателей, не имеющих возможности соревноваться зимой.

На основании исследований и опыта ведущих специалистов в легкой атлетике можно рекомендовать следующее примерное процентное соотношение общей (ОФП)

и специальной (СФП) физических подготовок, а также технической подготовки (ТП) к общему времени тренировочных занятий, по периодам тренировки легкоатлетов разной квалификации и специализации по первому варианту.

Во *втором варианте* год состоит из сдвоенного цикла: осенне-зимнего - около 5 месяцев (15 октября-14 марта) и весенне-летнего - 6 месяцев (15 марта-14 сентября), а также переходного периода 3 - 4 недели (15 сентября-14 октября).

В свою очередь, осенне-зимний цикл делится на этапы осенне-зимний подготовительный (15 октября -30 ноября) и специально-подготовительный (1 декабря- 31 января). В этот цикл входит и соревновательный период (1 февраля- 14 марта).

Весенне-летний цикл включает этапы весенне-подготовительный (15 марта-14 апреля) и специально-подготовительный (15 апреля - 31 мая), а также периоды подводящих (1-30 июня) и основных соревнований (1 июля-14 сентября).

Этот вариант применяется для подготовки тех легкоатлетов которые имеют возможность соревноваться не только в летний период, но и зимой. Его значимость заключается в том, что участие во многочисленных состязаниях года улучшает подготовленность легкоатлетов и позволяет более качественно и регулярно

контролировать тренировочный процесс. Двухцикловое построение календаря соревнований требует от тренера большого искусства в управлении спортивной формой спортсменов, в подборе средств и методов подготовки, их варьировании и тесно связано с текущим контролем за состоянием спортсмена и его работоспособностью.

Для спортсменов, достигших предельно высоких для себя результатов и перешагнувших возрастную зону оптимальных возможностей, может быть *принят третий вариант* годичного построения тренировки, который состоит из нескольких (до четырех) коротких циклов по 3 - 4 месяца каждый. Особенностью этого варианта является участие спортсмена во многих соревнованиях в течение года с поддерживающими (иногда развивающими) тренировками и активным отдыхом между ними, а главная особенность - волнообразное изменение тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении года.

Для всех легкоатлетов, специализирующихся в скоростно-силовых видах, третий вариант дает положительные результаты.

Предлагается делить тренировочный процесс на три периода:

1) период повышения тренированности спортсмена, называя его «периодом воспитания», который продолжается до 2 месяцев и направлен на развитие скоростно-силовых возможностей спортсмена в единстве с совершенствованием технического мастерства;

2) период сохранения тренированности спортсмена продолжительностью от 1 до 3 месяцев и задачей - стабилизировать достигнутый уровень физической кондиции и продолжать дальнейшее совершенствование техники;

3) период снижения тренированности спортсмена, называя его «периодом отдыха» (активного или пассивного), длительностью до 1 месяца и целью - восстановить растраченные силы и энергию.

Для развития скоростно-силовых качеств в любом из перечисленных периодов следует обращать внимание на варьирование используемых средств и методов, продолжительность сроков для повышения функциональных возможностей организма, сохранение в соответствующий промежуток времени достигнутого уровня развития двигательных способностей за счет неизбежного кратковременного

снижения физических возможностей спортсмена. Перечисленные факторы отражают закономерное изменение биологического состояния человека на протяжении года и других отрезках времени под влиянием направленного воздействия на его моторику и психику.

Во всех трех вариантах построения годичного цикла *подготовительный период* состоит из двух этапов - общеподготовительного и специально-подготовительного.

Соотношение между ними по затрачиваемому времени может быть выражено как 3:1 (для начинающих спортсменов) и 3:2 или 2:2 (для квалифицированных спортсменов).

Основные задачи в подготовительном периоде:

- улучшение общей и специальной физической подготовленности; дальнейшее развитие силы, быстроты, выносливости и других физических качеств спортсмена применительно к избранному виду легкой атлетики;
- совершенствование техники и разработка элементов тактики; улучшение моральных и волевых качеств;
- повышение уровня знаний в области теории и методики избранного вида легкой атлетики, а также в области гигиены, анатомии, физиологии, спортивной медицины и т.д.

Начинающие легкоатлеты много внимания уделяют общефизической подготовке и овладению элементами техники легкоатлетических упражнений.

Квалифицированные спортсмены в этот период делают упор на специальную общефизическую подготовку и совершенствование техники своего вида.

Бегуны на средние и длинные дистанции в своей подготовке преимущественно применяют соревновательные упражнения - бег в различных вариантах с разной интенсивностью.

Соревновательный период должен преследовать цель - достигнуть наивысших спортивных результатов в заранее запланированные сроки ответственных соревнований.

Основные задачи тренировки в этот период:

- дальнейшее развитие физических и морально-волевых качеств, применительно к избранному виду легкой атлетики;
- упрочение навыка в спортивной технике;
- овладение разработанной тактикой и приобретение опыта соревнований;

- повышение уровня теоретических знаний; дальнейшее решение воспитательных задач.

В этом периоде важно с помощью повышения тренированности добиться, сохраняя спортивную форму, высоких показателей, рекордных достижений (за счет регулярного участия спортсменов в соревнованиях, прикидках, проверках, желательно в конце каждой недели).

На первом этапе соревновательного периода легкоатлеты должны много тренироваться, не бояться участвовать в соревнованиях, цель которых - проверить подготовленность спортсмена, выявить слабые стороны и определить пути их исправления. Участие в соревнованиях на этом этапе не должно вызывать особых изменений в тренировках; прежде всего не следует снижать нагрузки, необходимо

проверить свои возможности, повысить тренированность, оценить эффективность тренировочного процесса, привыкнуть к новым условиям. Обычно уже после первых соревнований можно сделать выводы, которые позволят внести поправки в тренировочный процесс и лучше подготовиться к дальнейшим соревнованиям.

Тренировка на втором этапе соревновательного периода подчинена главной цели

- достичь наивысших результатов. В это время необходимо снизить объем тренировочных занятий, но повысить их интенсивность, сложность и напряженность. На этом этапе спортсмен должен войти в состояние высшей спортивной формы и показать максимальные и стабильные результаты. Постепенное увеличение интенсивности занятий в сочетании с уменьшением объема нагрузок, с вариативностью тренировок и оптимальным числом соревнований - важное условие для достижения больших спортивных успехов.

Средства и методы тренировки в соревновательном периоде не столь разнообразны, как в других периодах. Здесь больше используются упражнения избранного вида легкой атлетики и специально-подготовительные средства. Разнообразие создается изменением методов и способов выполнения упражнений, а также сменой мест занятий (стадионы с различным покрытием, парк, лес, пляж и др.). В целом тренировочная и соревновательная нагрузка, ее объем и интенсивность, сложность и напряженность в соревновательном периоде имеют значительные колебания волнообразного характера. С приближением ответственных соревнований общая нагрузка снижается, хотя интенсивность занятий изменяется по-разному, в зависимости от видов легкой атлетики.

Переходный период необходим для восстановления сил спортсмена после напряженного соревновательного сезона. Цель этого периода - подвести спортсмена к началу занятий, в новом большом цикле, полностью отдохнувшим, здоровым, не снизившим своих физических качеств и не утратившим технических навыков. В этот период, в первую очередь, необходимо поддержать достигнутый уровень физической подготовленности. Важно учесть и особенности видов легкой атлетики. В переходном периоде бегуны и скороходы используют свой вид специализации, уменьшая нагрузки, а спринтеры, барьеристы, прыгуны и метатели могут не включать свой вид легкой атлетики в занятия (особенно высококвалифицированные спортсмены), занимаясь упражнениями из других видов спорта.

После ответственных соревнований во всех случаях дается кратковременный отдых. Если на протяжении года используются два и более макроциклов, то между первым и вторым, вторым и третьим макроциклами переходный период может отсутствовать, хотя отдых на протяжении нескольких дней (микроцикл), будет необходим, и лучше, чтобы он был активным. Такие микроциклы называют сдвоенными или строенными. В таблице 2 приведены примеры продолжительности

поэтапной подготовки в годичном цикле для квалифицированных легкоатлетов различных специализаций.

В любом из приведенных вариантов построения годичной подготовки легкоатлетов в соревновательном периоде не следует снижать объем нагрузок при выполнении общеподготовительных упражнений. Лучшие результаты в овладении спортивной техникой и развитии двигательных качеств достигаются в том случае, если на протяжении года и внутри каждого тренировочного периода объем, и интенсивность нагрузок на организм спортсмена изменяется волнообразно с последовательным и оправданным опережением одного или другого компонента упражнения.

Выстраивая этапы подготовки спортсмена, следует учитывать, что оптимальный объем упражнений при заданной интенсивности сохраняется 5 - 6 недель, затем на протяжении 3 - 4 недель следует применить большие (концентрированные) объемы нагрузок. Вслед за этим, 7 - 10 дней - реабилитационная пауза для восстановления функциональных возможностей организма. Опыт работы с квалифицированными легкоатлетами показывает, что тренированный организм спортсмена способен перенести три такого рода последовательных «порции» и создать предпосылки для получения положительного адаптационного эффекта.

3. Методическая часть.

Методическая часть программы включает материал по основным видам подготовки, его распределение этапам спортивной подготовки и в годичном цикле, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по этапам спортивной подготовки; организацию и проведение врачебно-педагогического и медико-биологического контролей; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Организационно-методические указания.

Тренировочный процесс по легкой атлетике в образовательной организации строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждым этапом спортивной подготовки. Изучаемый материал программы распределяется по годам спортивной

подготовки в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью легкоатлетов.

Тренировочные занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний спортсменов.

Общая физическая подготовка легкоатлета осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а

также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные занятия по общей физической подготовке.

Изучение и совершенствование техники выполнения двигательных действий проходят на тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой осуществляется последовательно. Разучивание техники упражнения в целом или его элементам проходит в три фазы: ознакомление, разучивание и совершенствование. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного изучения и совершенствования техники рекомендуется широко применять средства срочной информации.

Характеристика возрастных особенностей детей и подростков.

Современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее

одаренных спортсменов в связи с некоторым омоложением возраста спортсменов в отдельных видах спорта, а также чемпионов, требует глубокого изучения роста и развития детского организма.

Формирование двигательных функций связано с созреванием нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего осуществление этих функций.

Следует отметить, что около 60% подростков 13-14 лет имеют нормальный (средний) тип биологического развития.

На начальном этапе отбора чаще всего набор спортсменов тренеры осуществляют на основе морфологических показателей. Поэтому вполне возможно, что основной контингент спортсменов групп начальной подготовки организации составляют спортсмены с ускоренными и средними темпами развития, т.к. среди детей ретардированного типа развития большинство имеют плохое физическое развитие.

Практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии не способны показывать высокие спортивные результаты, кроме того, среди них редко встречаются спортсмены экстра-класса, потому что свои первые победы они достигают за счет высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. Это временное преимущество над сверстниками объясняется высоким уровнем физического развития, отдельных физических качеств

и функциональных систем организма. Часто через несколько лет систематических занятий в организации акселератов начинают обгонять спортсмены с нормальными и поздними сроками биологического созревания, поскольку, имея позднее половое созревание, они растут дольше, обладают более высоким потенциалом развития и в окончательном периоде полового созревания (18-19 лет) достигают больших размеров тела и высокого уровня развития физических качеств.

Различные части тела, органы и системы развиваются неравномерно.

С 12 до 19 лет происходит окостенение различных гребней, костей, суставных площадей с крестцом и седалищного бугра. Этот процесс заканчивается к 20-25 годам.

В 14-16 лет происходит слияние трех костей в одну тазовую кость. Ядро окостенения большеберцовой кости появляется в 12-14 лет. Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных - кость растет не снаружи, а изнутри. Иррациональная адаптация может привести к травме.

Занятия легкой атлетикой приводят к процессу адаптации и мышечные волокна, развитие которых так же имеет возрастные особенности. В школьные годы происходит интенсивное развитие двигательных функций. С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. У детей 9-10 лет эта разница равна $1,7^\circ$, 13-14 лет - $0,7^\circ$. Латентный период двигательной реакции уменьшается в 9-10 лет особенно интенсивно, затем замедляется к 14-15 годам и продолжает уменьшаться до 20-25 лет. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций.

Эти периоды называют критическими, чувствительными, сенситивными. Одни авторы под критическими периодами развития понимают обусловленные генетически и внешней средой взаимосвязанные периоды интеграции процессов, регулирующих клеточный метаболизм, в результате чего наступает стойкий морфологический или физиологический сдвиг.

Установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Выделяют следующие сенситивные фазы развития физических качеств

Таблица

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Рост	М,Ж	М,Ж	М,Ж	М,Ж	Ж		Ж	М,Ж	М,Ж	М	М	М
Мышечная масса			Ж		М,Ж		М,Ж	М,Ж	М,Ж	М	М	М
Быстрота		Ж	М,Ж	М,Ж	М	М,Ж	Ж	М	М	М,Ж		
Скоростно-силовые качества			М,Ж	М,Ж	М,Ж	М,Ж	М,Ж	М,Ж	М,Ж	М,Ж	М,Ж	
Сила					М,Ж	М,Ж	М,Ж	М,Ж	М,Ж	М,Ж	М,Ж	М,Ж
Аэробные возможности			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+
Гибкость	Ж	М,Ж	М,Ж	Ж	Ж	М,Ж	М,Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	
Координационные возможности		М,Ж	М,Ж	М,Ж	М,Ж	М	М	М,Ж	М,Ж	М,Ж		
Равновесие	+		+		+	+	+	+	+			

М – мужской пол, Ж – женский пол

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у спортсменов в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются.

Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели

аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам тренировки.

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

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является тренировочное занятие. Тренировочное занятие по легкой атлетике состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части тренировочного занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10 - 12 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться по цели (тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу спортсменов (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности легкоатлетов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Подготовительная часть 20% занятий: организация спортсменов, изложение задач и содержания занятия, разогревание и подготовка организма спортсменов к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуется средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие

силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений.

Основная часть 70% занятий: изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств легкоатлета.

Заключительная часть 10% занятий: приведение организма спортсменов в состояние относительного покоя, подведение итогов урока.

Средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для развития мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и для

успокоения дыхания. Уборка инвентаря. Подведение итогов урока, замечания и задания тренера.

В процессе многолетних занятий легкоатлет, как и любой другой спортсмен, проходит техническую, физическую, тактическую, теоретическую и морально-волевую подготовку.

На первом этапе подготовки основное внимание уделяется обучению технике легкоатлетических упражнений. На втором — наряду с обучением (примерно в равной степени) большое место отводится тренировке, развитию физических (двигательных) качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. На третьем этапе главной задачей становится развитие двигательных качеств.

Основное средство обучения и тренировки легкоатлета — это различные физические упражнения, вспомогательные — слово и показ. В практике широко используются пять видов упражнений. Основные упражнения — это упражнения, которые подлежат изучению или в которых специализируется тот или иной легкоатлет. Подводящие — способствующие более эффективному овладению техникой основных упражнений. Общеразвивающие — посредством которых достигается гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена. Специальные — упражнения, направленные преимущественно на развитие и совершенствование двигательных качеств и навыков (техники), специфических для того или иного вида легкой атлетики. И, наконец, вспомогательные — не имеющие, казалось бы, прямого отношения к основным легкоатлетическим упражнениям, но играющие важную роль. Они способствуют разносторонней физической подготовке, более рациональному отдыху,

в первую очередь нервной системы, более эффективному расслаблению и т. п. К ним относятся различные виды спорта: гимнастика, лыжи, плавание, спортивные игры, а также те виды легкой атлетики, в которых данный спортсмен не специализируется.

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

В процессе подготовки легкоатлета практически используются все основные методы, но характер их применения — последовательность, объем, интенсивность и т.п. — меняется в зависимости от этапа, от того, направлено ли основное внимание на обучение или на тренировку.

Поскольку подготовка легкоатлета начинается с обучения, вначале используется метод объяснения техники упражнений. Объяснение должно быть кратким, образным и касаться сути изучаемого упражнения.

При обучении технике легкоатлетических упражнений (а в дальнейшем и при ее совершенствовании) используют целостный и расчлененный методы.

Целостный метод заключается в выполнении всего упражнения или его основной части. Такие упражнения, как гладкий бег, прыжки в длину и в высоту с

разбега, особенно простейшими способами, изучаются, как правило, в целом. Изучать их по частям (расчлененным методом) просто невозможно. «Беговые» движения рук стоя на месте — это не бег, так же как разбег без отталкивания — не прыжок. Технику метания малого мяча, гранаты, копья и толкания ядра тоже изучают целостным методом. Однако сначала выполняется главная часть перечисленных упражнений — выбрасывание или выталкивание снаряда с места.

Такие сложные в техническом отношении виды легкой атлетики, как метание молота и прыжки с шестом, с самого начала изучаются расчлененным методом.

В тренировке легкоатлета широко используют равномерный метод, который характеризуется выполнением упражнений со сравнительно одинаковой интенсивностью в продолжение всего занятия (урока) и обычно применяется при обучении и тренировке в циклических видах легкой атлетики — ходьбе и беге.

Переменный метод характеризуется чередованием интенсивности усилий. В одних случаях упражнения выполняются легко, без значительных напряжений, в других — с повышенной скоростью, с большим физическим усилием. При этом четкого, строго установленного порядка в чередовании усилий нет.

Методы, при которых заранее намечается определенный порядок чередований усилий и отдыха, называются интервальным и повторным. Они близки один к другому, но, как правило, на втором и третьем этапах подготовки, особенно при повторном методе, интервалы для отдыха бывают продолжительными, обеспечивающими восстановление сил занимающихся до уровня, близкого к исходному.

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

Подготовка легкоатлета — обучение его технике легкоатлетических упражнений и тренировка, как и любой педагогический процесс, строятся на определенных педагогических принципах.

Принцип всесторонности — один из главных. Суть его заключается в сочетании разностороннего физического развития и теоретической, моральной и волевой подготовки, составляющих единый педагогический процесс.

Овладение техникой легкоатлетических упражнений требует определенной физической подготовленности, понимания механизма изучаемых движений, настойчивости и упорства в достижении намеченной цели. По мере усложнения решаемых задач повышаются и требования ко всем сторонам подготовки легкоатлета. Без достаточной силы и быстроты, например, невозможно не только выполнять учебные нормативы в скоростном беге, прыжках и метаниях, но и освоить правильную технику, не говоря уже о достижении высоких результатов. С другой стороны, в практике нередко случаи, когда прекрасно физически подготовленные спортсмены

перед соревнованиями и во время их испытывают такое сильное волнение, что это снижает их результаты и ведет порой к неудаче, полному срыву. Это говорит о том, что волевые качества спортсменов должны целенаправленно воспитываться.

Таким образом, все направления, виды подготовки легкоатлета взаимосвязаны, дополняют друг друга и должны совершенствоваться параллельно (особенно на первых двух этапах).

Принципы систематичности и постепенности. Подготовка легкоатлета осуществляется по определенному плану и программе, предусматривающим постепенное решение учебных, воспитательных и тренировочных задач, с использованием в определенной последовательности необходимых средств и методов на основе дидактических правил «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному». Подбор и последовательность применения определенных средств и методов должны соответствовать задачам каждого этапа подготовки.

Исходя из результатов своих наблюдений и медицинского обследования, преподаватель дает индивидуальные рекомендации по объему и интенсивности нагрузок.

Принцип наглядности. Принцип наглядности требует, чтобы занимающийся видел, как выполняются различные упражнения. В зависимости от условий, в которых проводится учебный урок или тренировочное занятие, используются те или иные средства и методы. Весьма эффективным является наблюдение за тренировкой квалифицированных спортсменов.

Принцип сознательности и активности. Одна из главных задач тренера — добиться, чтобы его подопечные сознательно и активно участвовали в процессе обучения и тренировки.

Какую бы специализацию ни избрал для себя юный спортсмен, он должен быть всесторонне физически развит, обладать крепким здоровьем, иметь высокий уровень развития таких основополагающих физических качеств, как выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость. Это может быть достигнуто лишь путем разносторонней многолетней подготовки, занятиями не только своим, но и другими видами легкой атлетики, а также другими видами спорта, в первую очередь гимнастикой, акробатикой, лыжами, плаванием, спортивными играми.

Физическая подготовка.

Развитие основных физических качеств легкоатлета осуществляется путем общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

Цель ОФП — гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей организма в целом. Это достигается применением в тренировке самых разнообразных

физических упражнений и видов спорта, таких, как гимнастика, плавание, лыжи, акробатика, спортивные игры и др. Исключительно важное значение имеет общая разносторонняя физическая подготовка. Необходимость ее диктуется не только требованиями гармонического развития, но и чисто спортивными интересами. Ведь в большинстве случаев до 15 - 16 лет, а то и до более позднего возраста невозможно точно определить, в каком виде легкой атлетики будет иметь успех тот или иной начинающий спортсмен. Первым этапом ОФП будет выполнение нормативов комплекса ОФП, соответствующих данному этапу спортивной подготовки.

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

Техническая подготовка.

Спортивная техника — это способ выполнения изучаемого упражнения. Она определяется не только внешней формой движений, но и внутренним их содержанием

— переходом к мгновенному расслаблению, когда это возможно и необходимо, правильным ритмом элементов движений в целостном упражнении, максимальной концентрацией усилий в нужный момент и т. п.

В основе овладения техникой лежит образование сложных условно-рефлекторных связей в коре головного мозга, поэтому изучаемые упражнения должны повторяться многократно. По мере повторения участие сознания в действиях обучаемого становится все меньшим и меньшим: образуется так называемый динамический стереотип, при котором происходит почти полная автоматизация движений. Однако сознание присутствует во всех случаях, и его роль особенно важна в технически сложных видах легкой атлетики. Не случайно в практике спорта

широко распространен прием мысленного представления последовательности и характера действий того или иного сложного упражнения до начала его выполнения.

При обучении технике легкоатлетических упражнений используется ряд методических приемов, смысл которых сводится к облегчению условий выполнения данного упражнения. К таким приемам относятся облегчение внешних условий,

замедленное выполнение упражнения, использование зрительных и звуковых ориентиров, непосредственная физическая помощь тренера.

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

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

Тактическая подготовка.

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

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

Тактика в беге гораздо разнообразнее. Бегун может использовать тактику лидирования, преследования, изматывающих рывков во время лидирования,

ускорений или, наоборот, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем (спурт) и т.п. Во всех случаях следует знать своих соперников, их слабые и сильные стороны.

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

Теоретическая подготовка.

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

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнования.

При организации тренировочных занятий в зале обеспечение техники безопасности полностью лежит на тренере и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и страховкой спортсменов.

Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному директором учреждения.

Обязательна периодическая диспансеризация, которая поможет предупредить развитие каких-либо патологий у спортсменов.

Разница в возрасте спортсменов одной группы этапов начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) не должна превышать двух лет.

Разница в спортивной квалификации не должна превышать двух спортивных разрядов.

Требования к технике безопасности в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки предъявляются к:

- техника безопасности на беговой дорожке;
- техника безопасности в прыжковых секторах;
- техника безопасности в тренировочном спортивном зале;
- техника безопасности в тренажерном зале;

- техника безопасности в раздевалках, душевых;
- техника безопасности во время проезда на спортивные соревнования или тренировочным сборам;
- техника безопасности непосредственно на спортивных соревнованиях;
- техника безопасности на тренировочных сборах.

Подробные инструкции утверждаются локальными актами организации.

Приступать к занятиям можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и

соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки атлета будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок представлены в примерном тренировочном плане, рассчитанном на 46 недель

Таблица

Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ по лёгкой атлетике
(ч

Наименование дисциплин	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы				
	1 год 6час	2 год 9час	3 год 9час	1 год 10час	2 год 10час	3 год 12час	4 год 12час	5 год 12час
Теоретическая подготовка	12	10	10	12	12	16	16	16
ОФП	113	133	118	112	120	140	140	140
СФП	40	82	83	105	122	170	170	170
Техническая подготовка	50	98	90	100	90	75	75	75
Тактическая подготовка	32	60	62	60	55	75	75	75
Интегральная подготовка	15	15	35	35	35	35	35	35
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	12	12	17	17	17
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	2	2	2	6	6	6	6	6

Экзамены и контрольные нормативы	12	14	14	18	18	18	18	18
ИТОГО	276	414	414	460	460	552	552	552

3.3. Планирование спортивных результатов.

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

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

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде легкой атлетики;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в спортивном заведении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

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

Врачебно-педагогический контроль.

При физических нагрузках происходят изменения в органах и системах организма спортсменов. Чтобы тренировочные занятия не вредили здоровью, необходимо проводить регулярный контроль состояния организма спортсменов.

Врачебно-педагогический контроль - это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме спортсмена во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме спортсмена во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления - на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме спортсмена, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

Врачебно-педагогический контроль представляет собой систему медицинских и педагогических наблюдений, обеспечивающих эффективное использование средств и методов физического воспитания, укрепления здоровья и совершенствования физического развития.

Содержание врачебно-педагогического контроля:

- врачебное освидетельствование;
- врачебно-педагогические наблюдения непосредственно в процессе тренировочного занятия;
- организация восстановительных мероприятий.

Врачебно-педагогический контроль проводится в форме текущих обследований в определенное время, по намеченным заранее показателям и тестам. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнения.

Психологический контроль.

Поскольку психологическая подготовленность спортсменов постоянно изменяется, она подлежит количественной и качественной оценке в условиях

этапного, текущего и оперативного контроля. В целом психологическая подготовка предусматривает такие основные направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специализированных умений;
- регулировка психической напряженности;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление стартовыми состояниями.

Принципиальное значение в этом случае приобретают способы определения подготовленности спортсменов. В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта (способность к лидерству, мотивация в достижении победы, умение концентрировать все силы в нужный момент, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень совершенства различных восприятий (визуальных, кинестетических) параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации.

Биохимический контроль.

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

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

На этапе начальной подготовки.

Программный материал соотносится к представленным тренировочным заданиям, отображающих основные направления тренировочных средств. Особое внимание уделяется обеспечению всестороннего развития физических качеств, преимущественно координационным и скоростным способностям, воспитанию общей выносливости. Подготовка характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. На этапе подготовки значение имеет освоение техники выполнения физических упражнений посильное для этого возраста. Большое внимание должно быть уделено развитию быстроты движений. Целесообразно использовать физические упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств и мышечной силы подростков. Для успешного воспитания ловкости большая роль уделяется подвижным и спортивным играм. Этот возраст благоприятен воспитанию гибкости.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Программные материалы представлены в виде стандартных тренировочных заданий, сгруппированных по принципу их преимущественной направленности.

Каждое тренировочное занятие, состоящее из подготовительной, основной и заключительной частей, может быть построено на основе использования предлагаемых тренировочных заданий. Для этого следует в начале наметить задачи конкретного тренировочного цикла. Затем, исходя из поставленных задач и этапа подготовки, из блоков заданий соответствующей направленности выбираются наиболее адекватные, которые и составляют основу предстоящей тренировки. На конец, из блока заданий для проведения разминки подбирается наиболее подходящий комплекс упражнений подготовительной части. В одну тренировку включается не более 2-3 стандартных тренировочных заданий (1- разминка; 1-2 - основная часть). Заключительная часть должна состоять, как правило, из подведения итогов тренировочного занятия.

План - схема годичного цикла.

План - схема годичного цикла подготовки представляет собой конкретно выраженную концепцию построения тренировок на определенном этапе подготовки.

Этап начальной подготовки. Для этапа начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер. В связи с отсутствием официальных соревнований годичный цикл не делится на периоды. Основное внимание обращается на содержание недельных циклов. Контрольные соревнования проводятся по текущему материалу занятий без напряженной подготовки к ним. На первом и последующих годах спортивной подготовки основное внимание уделяется физической и технической подготовке. На протяжении годичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации). На тренировочных этапах до двух лет спортивной подготовки главное место в годичном цикле занимает подготовительный период. Контрольные соревнования проводятся по общему плану тренировочных занятий без особой подготовки к ним. Учитывая необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного мастерства юных спортсменов, ее следует планировать в недельных циклах перед каникулами и в каникулы. Предусматривается снижение объема физической подготовки и увеличение времени, отводимого на техническую подготовку.

На тренировочном этапе свыше двух лет спортивной подготовки характерен достаточно высоким уровнем подготовленности спортсменов. Участие в ответственных соревнованиях требует максимального проявления способностей, двигательного потенциала, спортивно-технического и тактического мастерства. При распределении объемов тренировочных средств основное внимание сосредотачивается на технической и специальной физической подготовке.

Техническая подготовка.

Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой - наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения.

Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена; чтобы овладеть современной техникой, он должен быть сильным, быстрым, ловким, гибким, выносливым. Одним из основных условий успешного овладения эффективной техникой является сознательное отношение спортсмена к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. В таблице № 13 представлены виды технической подготовки, рекомендованные на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица

Примерный план технической подготовки, рекомендованный для этапов спортивной подготовки.

№ п/п	Методики освоения техники и задачи поставленные перед тренером	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
1.	Ознакомить с особенностями бега и создать у спортсмена правильное представление о технике бега	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Обучение и закрепление техники бега по прямой	+							
3.	Совершенствование техники бега по прямой дистанции	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Обучение и закрепление техники низкого старта и стартового разгона	+							

5.	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Обучение и закрепление техники бега по дистанции	+							
7.	Совершенствование технике бега по дистанции	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Обучение и закрепление финишированию в беге на короткие дистанции	+							
9.	Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции	+	+	+	+	+	+	+	+
10.	Обучение и закрепление технике бега в целом	+							
11.	Совершенствование технике бега в целом	+	+	+	+	+	+	+	+
12.	Обучение и закрепление технике бега по повороту	+							
13.	Совершенствование технике бега по повороту	+	+	+	+	+	+	+	+
1.	Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции.	+							
2.	Обучение и закрепление бега по прямой	+							
3.	Совершенствование бега по прямой	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Обучение и закрепление технике бега по повороту	+							
5.	Совершенствование технике бега по повороту	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Обучение и закрепление технике								

	высокого старта и стартовому ускорению	+							
7.	Совершенствование техники высокого старта и стартовому ускорению	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Обучение и закрепление технике финиширования	+							
9.	Совершенствование техники финиширования	+	+	+	+	+	+	+	+
10.	Обучение и закрепление техники бега в целом	+							
11.	Совершенствование техники бега в целом	+	+	+	+	+	+	+	+
1.	Ознакомить с техникой барьерного бега	+							
2.	Обучение и закрепление технике преодоления барьера	+							
3.	Совершенствование техники преодоления барьера	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Обучение и закрепление ритму и технике бега между барьерами	+							
5.	Совершенствование ритму и технике бега между барьерами	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Обучение и закрепление технике низкого старта и стартового разгона с преодолением барьеров	+							
7.	Совершенствование технике низкого старта и стартового разгона с преодолением барьеров	+	+	+	+	+	+	+	+

8.	Обучение и закрепление техники барьерного бега в целом	+							
9.	Совершенствование техники барьерного бега в целом	+	+	+	+	+	+	+	+
1.	Ознакомление с техникой спортивной ходьбы	+							
2.	Обучение и закрепление правильного движения ног	+							
3.	Совершенствование правильного движения ног	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Обучение и закрепления движению таза	+							
5.	Совершенствование движению таза	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Обучение и закрепление правильного движения рук при спортивной ходьбе	+							
7.	Совершенствование правильного движения рук при спортивной ходьбе	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Обучение и закрепление техники спортивной ходьбы в целом	+							
9.	Совершенствование техники спортивной ходьбы в целом	+	+	+	+	+	+	+	+
1.	Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега	+							
2.	Обучение и закрепление технике отталкивания	+							
3.	Совершенствование технике отталкивания	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Обучение и закрепление технике								

	разбега в сочетании с отталкиванием	+							
5.	Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Обучение и закрепление техники приземления	+							
7.	Совершенствование техники приземления	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Обучение и закрепление техники движениям в полете	+							
9.	Совершенствование техники движениям в полете	+	+	+	+	+	+	+	+
10.	Обучение и закрепление техники прыжков в длину в целом.	+							
11.	Совершенствование техники прыжков в длину в целом.	+	+	+	+	+	+	+	+
1.	Ознакомление с техникой тройного прыжка	+							
2.	Обучение и закрепление техники «скачка»	+							
3.	Совершенствование техники скачка	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Обучение и закрепление техники «шага» и сочетания «скачка» и «шага»	+							
5.	Совершенствование техники «шага» и сочетания «скачка» и «шага»	+	+	+	+	+	+	+	+

6.	Обучение и закрепление техники «прыжка» и сочетанию «шага» и «прыжка»	+							
7.	Совершенствование техники «прыжка» и сочетанию «шага» и «прыжка»	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Обучение и закрепление ритма разбега и прыжку в целом	+							
9.	Совершенствование ритма разбега и прыжку в целом	+	+	+	+	+	+	+	+
1.	Ознакомление с техникой прыжка в высоту	+							
2.	Обучение и закрепление техники отталкивания	+							
3.	Совершенствование техники отталкивания	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Обучение и закрепление дугообразного разбега в сочетании с отталкиванием	+							
5.	Совершенствование дугообразного разбега в сочетании с отталкиванием	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Обучение и закрепление переходу через планку способом «фосбери-флоп»	+							
7.	Совершенствование переходу через планку способом «фосбери-флоп»	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Обучение и закрепление технике прыжка в целом	+							
9.	Совершенствование технике прыжка в целом	+	+	+	+	+	+	+	+

1.	Ознакомить с техникой прыжка в целом	+							
2.	Обучить и закрепить держание шеста и техники бега с ним	+							
3.	Совершенствовать держание шеста и техники бега с ним	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Обучение и закрепление входа в вис и вису на шесте	+							
5.	Совершенствование входа в вис и вису на шесте	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Обучение и закрепление маховому подъему ног с поворотом и выходом в упор	+							
7.	Совершенствовать маховый подъем ног с поворотом и выходом в упор	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Обучение и закрепление перехода через планку и приземления	+							
9.	Совершенствование перехода через планку и приземления	+	+	+	+	+	+	+	+
10.	Обучение и закрепление техники прыжка в целом	+							
11.	Совершенствование техники прыжка в целом	+	+	+	+	+	+	+	+
1.	Ознакомить с техникой метания копья	+							
2.	Обучение и закрепление держания и выбрасывания копья	+							

3.	Совершенствование держания и выбрасывания копья	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Обучение и закрепление метанию копья с места	+							
5.	Совершенствование метания копья с места	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Обучение и закрепление отведения и метания копья с бросковых шагов	+							
7.	Совершенствование отведения и метания копья с бросковых шагов	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Обучение и закрепление метания с разбега	+							
9.	Совершенствование метания с разбега	+	+	+	+	+	+	+	+
1.	Ознакомить с техникой метания молота	+							
2.	Обучение и закрепление держания молота и техники предварительных вращений	+							
3.	Совершенствование держания молота и техники предварительных вращений	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Обучение и закрепление поворота с молотом	+							
5.	Совершенствование техники поворота с молотом	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Обучение и закрепление техники метания молота в целом	+							
7.	Совершенствование техники метания молота в целом	+	+	+	+	+	+	+	+
1.	Ознакомление спортсмена с								

	техникой метания диска с поворотом.	+							
2.	Обучение и закрепление правильному удержанию и выпусканию диска	+							
3.	Совершенствование правильного удержания и выпуска диска	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Обучение и закрепление фазы финального усилия	+							
5.	Совершенствование фазы финального усилия	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Обучение и закрепление поворота	+							
7.	Совершенствование поворота при метании диска	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Обучение и закрепление метания диска в целом	+							
9.	Совершенствование метания диска в целом	+	+	+	+	+	+	+	+
1.	Ознакомление с техникой толкания ядра	+							
2.	Обучение и закрепление держанию и выталкиванию ядра	+							
3.	Совершенствовать держание и выталкивание ядра	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Обучение и закрепление толкания с места	+							
5.	Совершенствование толкания ядра с места	+	+	+	+	+	+	+	+

6.	Обучение и закрепления техники скачкообразного разбега	+							
7.	Обучение и закрепление техники толкания со скачка	+							
8.	Совершенствование техники толкания ядра со скачка	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Обучение и закрепление толкания ядра	+							
10.	Совершенствование толкания ядра	+	+	+	+	+	+	+	+

Тактическая подготовка.

Под тактической подготовкой понимается умелое использование приемов спортивной борьбы во время соревнования.

Бегуны на средние и длинные дистанции, прежде чем составить план тактической борьбы, учитывают возможности свои и соперников. В графике бега предусматривают: скорость, с какой следует пробегать каждый круг, в каких случаях вести бег (лидировать), за кем нужно следить, кого и когда обгонять, в какой момент начинать финишный бросок и т. д. Все это делается с расчетом на выигрыш первенства или для достижения лучшего спортивного результата. Желая выиграть бег, уже со старта бегун стремится занять выгодное положение на дорожке и перейти к бегу с заранее намеченной скоростью. С этой целью он пробегает первые 40-50 метров с большей скоростью, чем было намечено по графику. В таких случаях можно поступиться частью графика, сохранив его основу. На дистанции всегда выгодно бежать за лидером, так как такой бег менее утомителен. На дистанции, как правило, намеченный темп бега должен сохраняться. Поэтому обгонять соперников можно лишь в исключительных случаях, так как это всегда связано с излишними напряжениями. Не всегда правильно делать рывки вслед за противниками. Но если бегун, идущий впереди, неожиданно снизил скорость, то, чтобы сохранить свой темп бега, лучше обойти его. Если это произойдет вначале прямой, то бегуна можно обойти, не слишком увеличивая скорость и особо не нарушая ритм бега. При обходе вблизи поворота, нужно ускорить темп, чтобы вплотную подойти к противнику, а затем, сделав резкий бросок, обойти его и снова сохранить прежний

темп. На повороте следует избегать обгона. Его можно делать лишь тогда, когда противник сильно устал

и сдерживает темп бега. Придерживаясь своего графика и желая выиграть соревнование, очень важно следить за лидером, чтобы не выпустить его из «зоны досягаемости». В беге на 800 м эта зона находится в пределах 15 м, на 1500 м — 25 м, а на 5000 м — 40 м.

Нежелательно в беге попасть «в коробочку», особенно во время финишного броска. Из нее трудно выбраться, кроме того, бегун невольно попадает в зависимость к окружающим соперникам и вынужден перейти на их скорость бега. Можно избежать

«коробочки», если бежать у плеча противника.

Важно также тактически правильно финишировать. Выгодно начинать финишный рывок несколько раньше, чем это сделает спортсмен, бегущий сзади, который может уменьшить разрыв. Финиширование обычно начинается на прямой или несколько раньше решительным и неожиданным рывком. При сильном встречном ветре начинать финишный рывок рано не рекомендуется.

Тактические приемы борьбы применяются также в прыжках и метаниях. В прыжках в высоту, например, чтобы выиграть первенство, выгодно начинать прыжки с большей высоты, меньше делать неудачных попыток, пропускать некоторые высоты.

В метаниях спортсмены строят свои расчеты на удачном выполнении первой попытки, другие стремятся выполнить все три попытки удачно и результативно.

К различным тактическим замыслам спортсмены подготавливаются в процессе тренировки. Лучшее средство тактической подготовки легкоатлета - многократное участие в соревнованиях.

К средствам тактической подготовки относятся также беседы, рассказы, скажем, о выступлениях на соревнованиях опытных легкоатлетов, об их удачных действиях, обеспечивших им успех. Иногда, для примера, важно привести и неудачные случаи тактической борьбы, чтобы спортсмены учли их и не повторяли.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка проводится с целью всестороннего физического развития спортсменов, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, улучшения подвижности в суставах, совершенствования координации движений, повышения функциональных возможностей сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем.

Характер, дозировка и усложнение общеразвивающих упражнений определяется в зависимости от уровня физического развития и подготовленности спортсменов, периода тренировочного процесса и конкретных задач тренировочного занятия.

Обще развивающие упражнения выполняются на месте, в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группой или с партнером, на гимнастических снарядах.

Примеры общеразвивающих упражнений без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки;
- упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях
- упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки, наклоны, повороты туловища, поднимание и опускание ног и туловища, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища в положении лежа;

- упражнения для мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания, выпады.

Примеры общеразвивающих упражнений с предметами:

- упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, броски и ловля мяча;

- упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища;

- упражнения со скакалкой: прыжки на обеих ногах, прыжки с поворотами, в приседе;

- упражнения со штангой: простейшие упражнения с грифом, дисками от штанги и со штангой (приседание, наклоны и повороты);

- упражнения на развитие координации, гибкости.

- стойки, кувырки вперед и назад, «колесо».

- упражнения на гимнастических снарядах: различные упражнения на гимнастической стенке, скамейке, брусьях, перекладине, лазание по канату.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол и различные эстафеты.

Кроссовый бег: равномерный, с ускорениями, темповой.

В процессе применения упражнений направленных на общую и всестороннюю подготовку спортсменов должны соблюдаться педагогические правила: от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие необходимых легкоатлету физических качеств, соответствующих характеру данного вида легкой атлетики: силы, скорости, общей и скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости.

Примеры упражнений для развития силы:

- акробатические упражнения;
- упражнения со штангой и с отягощениями;
- упражнения с использованием блоковых приспособлений;
- упражнения с набивными мячами, ядрами различного веса.

Примеры упражнений для развития скорости:

- бег на месте и с продвижением;
- быстрое приседание;
- бег со старта;
- бег с максимальной скоростью до 100 м.;
- бег с переменной скоростью и повторный бег на отрезках до 60 м.;
- бег с хода, бег в сочетании с прыжками, бег с горы.

Примеры упражнений для развития общей и скоростной выносливости:

- многократное повторение упражнений с изменением скорости, темпа;
- упражнения с заданным темпом;
- игровые упражнения, кроссовый бег.

Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств с преодолением веса собственного тела:

- скачки;
- прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега, в глубину, высоту, в длину

в различных сочетаниях;

- силовые упражнения и на гимнастических снарядах; с различными дополнительными отягощениями в беге, в прыжковых упражнениях, метаниях (пояс, жилет, манжеты);

- с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту (песок, снег, тропинки в лесу, против ветра и по ветру);

- с преодолением внешних сопротивлений в максимально быстрых движениях, в упражнениях с партнером, в упражнениях с отягощениями различного веса, в упражнениях на тренажерах, в метаниях различных снарядов.

Примеры упражнений для развития гибкости, на растягивания и расслабления мышц:

- маховые движения руками и ногами в различной плоскости;
- пружинистые наклоны туловища;
- парные упражнения с сопротивлением на растяжение;
- круговые движения туловищем;

- упражнения с предметами;
- размахивание руками и ногами, встряхивание рук, ног на месте и в движении, расслабляя мышцы.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка легкоатлета заключается в постепенном расширении

и углублении знаний, связанных с тренировкой в беге, прыжках, метаниях. Квалифицированным спортсменам важно хорошо разбираться в основных вопросах спортивной тренировки. С ростом мастерства спортсмена теоретическая подготовка приобретает все большее значение.

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем, кинограмм и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать

уровню развития, возрасту спортсменов с соблюдением принципа «от простого к сложному».

Таблица

Примерный план по теоретической подготовке по этапам

№ п/п	Темы для изучения	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
1.	Техника безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Личная и общая гигиена	+	+	+				+	
3.	Места занятий, оборудование и инвентарь.	+	+	+					
3.	История развития физической культуры и спорта	+	+	+					
4.	Олимпийское движение	+	+	+					
5.	Дисциплины легкой атлетики/ углубленное изучение видов л/а				+	+			
6.	Правила проведения соревнований				+		+		
7.	Строение и функции организма					+	+		
8.	ПМП, самоконтроль, массаж и самомассаж						+		+
9.	Система многолетней тренировки						+	+	
10.	Виды подготовки							+	
11.	Методы развития физических качеств								+
12.	Анатомия человека							+	
13.	Физиология человека								
14.	Спортивная медицина								

15.	Допинг								+
-----	--------	--	--	--	--	--	--	--	---

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Материал распределяется на весь период спортивной подготовки.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

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

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

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

Объективные трудности:

- трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также, связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в

дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

- трудности, связанные с условиями тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.;

- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс,

другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнования.

Есть субъективные трудности иного порядка — проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерная ответственность за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей

у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

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

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

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

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

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

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

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

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

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

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

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

Волевое действие имеет следующие этапы:

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

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

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями. Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств спортсмена. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила

и выносливость. Способность спортсмена развивать максимальные мышечные напряжения и усилия требует от человека особой направленности сознания на выполняемое двигательное действие

Волевой подготовке спортсмена способствуют упражнения на выносливость.

Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. В этом суть спортивной тренировки. Выносливость, как вырабатываемая способность спортсмена,

преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности - упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Одним из средств волевой подготовки спортсмена являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость. Само понятие ловкость характеризуется способностью спортсмена четко дифференцировать и управлять движениями с пространственными, временными и динамическими характеристиками. При формировании ловкости спортсмену приходится преодолевать очень много трудностей, связанных с точным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с чувством темпа и ритма, с временной последовательностью и с реакцией на движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий.

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

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

Развитию волевых качеств спортсмена в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при выполнении двигательного действия. Никакие ощущения, восприятия, память и мыслительные операции не смогут функционировать в полную силу без развития и совершенствования такого свойства внимания, как интенсивность. С этим свойством связана напряженность сознания спортсмена во время выполнения двигательного действия, и, если данное свойство внимания недостаточно развито, то спортсмен

испытывает очень большие трудности в освоении техники избранного вида спорта. Преодолению этой трудности будет способствовать волевое усилие, тем самым достигается двойной эффект - совершенствуется двигательное умение выполнять спортивное упражнение и совершенствуется воля.

Управление психологическим разделом подготовки проводится в соответствии с общей концепцией организации управления подготовкой спортсменов и складывается из построения модельных психологических характеристик сильнейших атлетов, разработки системы психологического контроля и программы психологической подготовки, внесения коррекций в программу в зависимости от получаемой информации. Разработка модельных психологических характеристик сильнейших спортсменов предусматривает, во-первых, нахождение взаимосвязей между различными психологическими показателями, важными для успешного выступления в ответственных соревнованиях, и, во-вторых, выявление тех психологических показателей, которые могут компенсировать недостаточное развитие качеств, необходимых для успешного выступления. Например, недостаточно высокий уровень развития ритмо-темповой чувствительности у прыгуна может быть компенсирован высоким уровнем двигательной памяти и глазомера, а недостаточно быстрая реакция у спринтера — способностью к мобилизации волевых усилий и внимания.

При разработке модельных психологических характеристик следует иметь в виду, что вся деятельность спортсмена высокого класса складывается из трех разделов

— соревновательной, тренировочной и вне тренировочной (“базальной”) деятельности. В соответствии с этим могут быть созданы три типа модельных психологических характеристик.

Предполагается, что у атлета высокого класса уже имеется комплекс ряда общих психических качеств, способствующих рациональной организации спортивного режима, программированию подготовки, процессу восстановления, созданию “деловой” психологической атмосферы в команде и др. Сочетание некоторых из этих базальных качеств представляет собой общие способности спортсмена, которые по-разному проявляются в двигательной деятельности.

В условиях тренировки данные качества реализуются более специализированном виде. Некоторые из них могут служить психологическими критериями тренированности спортсмена, а некоторые — показателями его текущего психологического состояния. В условиях соревновательной деятельности эти качества проявляются еще более целенаправленно — непосредственно в процессе выступления.

Для построения схемы модельных психологических характеристик все “рабочие” психические качества спортсмена (т. е. качества, способствующие достижению высокого результата) целесообразно распределить на три группы: а)

мотивационно-волевые качества; б) психические функции, участвующие в регуляции двигательных действий и операций, в) способность к регуляции психических состояний.

На уровне общеподготовительной деятельности выявляются следующие качества:

Качества, характеризующие общую мотивационно-волевую направленность спортсмена: а) идейно-нравственная направленность личности спортсмена, определяемая с помощью наблюдений и методов оценки тренера и психолога, взаимооценок спортсменов и самооценки; б) показатели взаимоотношений и взаимодействия спортсмена в группе, определяемые с помощью социометрии и взаимооценок; в) уровень мотивации достижения и уровень увлеченности спортивной деятельностью, оцениваемые с помощью наблюдений, экспертных оценок по специальной схеме; г) общие волевые проявления характера (целенаправленность, смелость, настойчивость, стойкость и т. д.), определяемые с помощью наблюдений, метода обобщения независимых характеристик и др.

Общие высшие психические функции и психомоторные качества (внимание, оперативное мышление и память, общая быстрота простой реакции, общая двигательная активность), диагностируемые с помощью распространенных неспецифических тестов (например, модифицированных таблиц Шульте, теста В. Пушкина, реакциометрии, теппинг-теста).

Таким образом, для общей оценки психических состояний спортсмена применяются, во-первых, указанные методики определения функциональной активности; во-вторых, методики определения наиболее чувствительных из значимых показателей, не отнимающие много времени на обследование (1 — 2 минуты), и, в-третьих, методы самооценки психического состояния (методика “САН”, “градусник”, предложенный Ю. Киселевым, анкета самооценки В. Писаренко и т. д.), позволяющие оценить некоторые параметры психического состояния в количественных показателях.

С помощью этих же методик определяется и способность спортсмена к самооценке и саморегуляции эмоционального состояния под влиянием различных стрессорных воздействий на предсоревновательном этапе подготовки.

Под психологической подготовкой принято понимать систему психолого-педагогических воздействий на спортсмена, способствующих повышению уровня его психической надежности и готовности на соревнованиях. Условно ее разделяют на круглогодичную и предсоревновательную. Основными проблемами круглогодичной подготовки являются:

- формирование определенных свойств личности спортсмена, способствующих успешному и стабильному выступлению в ответственных соревнованиях;

совершенствование психических процессов и качеств, помогающих овладению высоким уровнем технического и тактического мастерства или компенсирующих отдельные недостатки физической подготовленности;

- создание положительных устойчивых эмоциональных состояний и выработка умения регулировать их в экстремальных условиях;

- содействие восстановлению психической работоспособности после высоких нагрузок.

Коррекция динамики усталости

Коррекция динамики усталости в самом общем виде сводится к назначению щадящего режима нагрузок, поскольку нарастание утомления сопровождается повышенной чувствительностью, болезненным восприятием воздействий, ранее воспринимавшихся как нормальные или малозначимые.

В качестве дополнительных средств психогигиены усталости могут быть использованы: смена деятельности, строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха, внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний, обучение спортсменов рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований, а также электроанальгезии, электронаркоз, специальные аудио- и видеозаписи картин природы.

Снятие избыточного психического напряжения

Снятие избыточного психического напряжения сопряжено со стратегией десенсибилизации, то есть снижения чувствительности, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, а также с устранением объективных причин стрессового состояния. К числу явных проявлений избыточного психического напряжения относится "предстартовая лихорадка". Она может быть вызвана непосильностью задачи, поставленной перед спортсменом или командой, переоценкой собственных сил

и возможностей, своеобразным "заражением" нервозностью другого спортсмена или команды и т.п.

Существует две принципиально различные ситуации, в которых необходимо снятие избыточного психического напряжения: ситуация перед стартом и возникновение избыточного волнения по ходу соревнования.

В первом случае спортсмен может рассчитывать на помощь извне, а во втором чаще всего он должен полагаться на собственные возможности.

Средства, которые используются для снятия предстартового избыточного психического напряжения, носят прежде всего успокаивающий характер. Наибольшей эффективностью обладает сочетание гипносуггестивных воздействий (ряд действий или способов, при посредстве которых человека погружают в гипноз

или гипнотическое состояние (т. н. специальные воздействия гипнотизера)), которая чаще всего играет роль отвлекающего фактора. Крайнее безразличие, "предстартовая апатия" после избыточного возбуждения встречается редко, хотя и не исключены полностью. При возникновении избыточного психического напряжения в процессе соревнования основное место отводится средствам саморегуляции; эффект саморегуляции зависит от владения арсеналом ее приемов, адаптированных к условиям соревнований в конкретном виде спорта.

3.7. Планы применения восстановительных средств.

Проблема утомления считается актуальной общебиологической проблемой, представляет большой теоретический интерес и имеет важное практическое значение для деятельности человека в труде и спорте (Сеченов И.М.; Павлов И.П.; Ухтомский А.А.; Фольборт Г.В., Хилл А.В., 1951; Розенблат В.В., 1975; Моногаров В.Д., 1986, и др.)

Таблица

Классификация проявлений утомлений

Виды	Проявление утомления	Состояние спортсмена
Лёгкое	Состояние, которое развивается даже после незначительной по объему и интенсивности мышечной работы.	Оно проявляется в виде усталости. Работоспособность при этой форме утомления, как правило, не снижается.
Острое	Состояние, которое развивается при предельной однократной физической нагрузке	Отмечается слабость, резко снижается работоспособность и мышечная сила, появляются атипические реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы. Бледность лица. Тахикардия. Повышение максимального АД на 40-60 мм рт. ст., резкое снижение минимального АД, на ЭКГ нарушение обменных процессов сердца, повышение общего лейкоцитоза крови, иногда белок в моче.
Перенапряжение	Остро развивающееся состояние после выполнения однократной предельной тренировочной или соревновательной нагрузки на фоне сниженного функционального состояния организма	Общая слабость, вялость, головокружение, иногда обморочное состояние, нарушение координации движений, сердцебиение, изменение АД. Нарушение ритма сердца, увеличение печени (болевого печеночный синдром), атипическая реакция сердечно-

		сосудистой системы на нагрузку. Эта форма длится от несколько дней до нескольких недель.
Перетренированность	Состояние, которое развивается у спортсменов при неправильно построенном режиме тренировок и отдыха (физическая перегрузка, однообразие средств и методов тренировки, нарушение принципа постепенности увеличения нагрузок, недостаточный отдых, частые выступления в соревнованиях)	Выраженные нервно-психические сдвиги, ухудшение спортивных результатов, нарушение сердечно-сосудистой и нервной системы снижение сопротивляемости организма к инфекциям
Переутомление	Патологическое состояние организма. Оно чаще всего проявляется в виде невроза, наблюдается, как правило, у спортсменов с неустойчивой нервной системой, эмоционально впечатлительных, при чрезмерных физических нагрузках	Проявления похожи на свойственные перетренировке, но более четко выражены. Спортсмены апатичны, их не интересуют результаты участия в соревнованиях, у них нарушен сон, появляются боли в сердце, расстройство пищеварения, половой функции, тремор пальцев рук

Тренировочные занятия являются основной структурной единицей тренировочного процесса. Рациональное планирование их на основе научных знаний о механизмах развития и компенсации утомления, а также динамики протекания

восстановления при выполнении различных тренировочных нагрузок во многом определяет эффективность всего процесса тренировки.

Среди различных факторов, способствующих повышению спортивной работоспособности, важную роль играет увеличение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок (Матвеев Л.П., 1991). Однако повышение как объёма, так и интенсивности тренировочных нагрузок имеет свои физиологические пределы. По мнению специалистов, во многих видах спорта спортсмены достигли близких к предельным параметрам тренировочных нагрузок. Спортсмены в течение весьма продолжительных периодов тренируются почти на пределе своих функциональных возможностей, балансируя между столь желанной высшей спортивной формой и опасностью перенапряжения систем организма и возникновения патологических явлений, вызванных большой нагрузкой. В связи с этим первостепенное значение имеет активное воздействие на процессы восстановления после физических нагрузок путём естественного их стимулирования (Гиппенрейтер Б.С., 1966; Бирюков А.А., Кафаров К.А., 1968; Волков В.М., 1972; Граевская Н.Д., Иоффе Л.А., 1973; Аванесов В.У., 1973; Розенблат В.В., 1975; Дьячков В.М., 1977, Бурых А.Н., 1978; Моногаров В.Д., 1986; Граевская Н.Д., 1987; Зотов В.П., 1990, и др.).

Таблица

Характеристика групп медико-биологических средств восстановления

Средства восстановления	Воздействие средств
<i>Группа глобального воздействия</i>	
Суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны	Наиболее важные функциональные системы организма спортсменов
<i>Группа общетонизирующего воздействия</i>	
Ультрафиолетовое облучение, некоторые электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж	Средства, оказывающие тонизирующее влияние на организм
Жемчужная, хвойная, хлоридно-натриевая ванны, восстановительный массаж	Средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием
Вибрационная ванна, контрастный душ, предварительный массаж	Средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние

Тёплая или горячая ванны (эвкалиптовая, хвойная, морская, На определенные органы и системы или звенья кислородная, углекислая), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), тёплый душ, массаж (тонизирующее растирание), аэризация.
--

В любых видах лёгкой атлетики после выполнения самых больших тренировочных нагрузок целесообразно применять комплекс средств общего воздействия (массаж в сочетании с банными процедурами, контрастные ванны и т.д.). При средних и малых нагрузках более целесообразны локальные виды: воздействий, местный массаж, баровоздействия, обычные гигиенические процедуры.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- тренировка спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- тренировка спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице №17 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица

План антидопинговых мероприятий

№п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	февраль	Директор
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	март	Заместитель директора по СР
3	Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.	апрель	Заместитель директора по СР
4	Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования	март	Заместитель директора по СР

	спортсменов и обеспечение его реализации		
5	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Методист
6	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Директор

3.9. Планы инструкторской и судейской практики.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится 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 спортсменов 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.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на тренировочном этапе, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий спортсменов этапов совершенствования спортивного мастерства позволяют тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к тренерской работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный вуз.

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

4. Система контроля и зачетные требования.

4.1. Виды контроля общей, спортивно-технической и тактической подготовки.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный контроли.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде

контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями легкоатлета. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма спортсмена на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от спортсмена.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Для контроля общей подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации.

В целом нормативы по ОФП для зачисления и перевода на этапы подготовки представлены в таблицах

Таблица

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ОФП) ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ (легкая атлетика) (мальчики, юноши)												
№ п/п	Нормативные требования	Ед.изм.	Оценка в баллах	Возрастные группы								
				9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	Бег 30 метров	сек	5	5,9	5,6	5,3	5	4,7	4,4	4,2	4	3,9
			4	6,1	5,7	5,4	5,1	4,8	4,5	4,3	4,1	4
			3	6,3	6,2	5,9	5,6	5,3	5	4,8	4,6	4,5
			2	6,5	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,3	5,1	5
			1	6,7	7,2	6,9	6,6	6,3	6	5,8	5,6	5,4
2	Прыжок в длину с места	см	5	170	186	196	211	226	236	251	260	265
			4	165	171	181	196	211	221	236	244	246
			3	160	156	166	181	196	206	221	228	230
			2	155	141	151	166	181	191	206	213	220
			1	150	140	150	165	180	190	205	212	215
			5	5	5	7	8	10	11	13	15	16

3	Подтягивание из виса	кол-во раз	4	4	4	5	6	7	8	9	12	13
			3	3	3	4	4	5	6	6	8	9
			2	2	2	2	2	3	4	4	5	6
			1	1	1	1	2	2	2	2	3	5
4	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы стоя	см	5	550	600	800	1000	1200	1400	1600	1700	1800
			4	500	550	700	900	1100	1300	1500	1600	1700
			3	450	500	650	850	1050	1250	1400	1500	1600
			2	400	400	600	800	1000	1200	1350	1400	1500
			1	350	350	550	700	900	1100	1300	1350	1400
5	Челночный бег 3х10 м	сек.	5	7,8	7,7	7,5	7,3	7	6,8	6,6	6,5	6,5
			4	8,1	7,8	7,6	7,4	7,1	6,9	6,7	6,6	6,6
			3	8,4	8,4	8,1	7,9	7,6	7,4	7,2	7,2	7,2
			2	8,7	9	8,6	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6	7,6
			1	9,1	9,6	9,3	8,9	8,6	8,4	8,2	8,1	8

6	Непрерывный бег	5 мин.	м	зачет	550	600	600	800	800	1000	1200	1200	1200
---	-----------------	--------	---	-------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------

Таблица

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ОФП) ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ (легкая атлетика) (девочки, девушки)												
№ п/п	Нормативные требования	Ед.изм.	Оценка в баллах	Возрастные группы								
				9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	Бег 30 метров	сек	5	6,1	5,8	5,6	5,3	5	4,8	4,5	4,4	4,3
			4	6,3	5,9	5,7	5,4	5,1	4,9	4,6	4,5	4,4
			3	6,5	6,4	6,2	5,9	5,6	5,4	5,1	4,9	4,6
			2	6,7	6,9	6,7	6,4	6,2	5,9	5,6	5,4	5,2
			1	6,9	7,4	7,2	6,9	6,6	6,4	6,1	5,9	5,7
2	Прыжок в длину с места	см	5	165	171	181	191	206	221	231	234	238
			4	155	161	171	181	196	211	221	224	225
			3	145	151	161	171	186	201	211	214	216

			2	135	141	151	161	176	191	201	204	208
			1	125	140	150	160	175	190	200	205	206
3	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы стоя	см	5	350	400	450	500	600	700	800	900	950
			4	300	350	400	450	500	600	700	800	900
			3	250	300	350	400	450	550	650	750	780
			2	200	250	300	350	400	500	600	700	720
			1	150	200	250	300	350	450	550	650	670
4	Отжимания от гимнастической скамейки	число раз	5	8	12	13	15	18	21	24	25	25
			4	6	9	10	13	15	17	19	21	21
			3	5	7	9	11	13	15	17	19	19
			2	4	5	8	9	11	13	16	18	18
			1	3	4	7	8	10	12	15	17	17
5	Челночный бег	сек	5	8,2	8	7,7	7,5	7,1	6,9	6,7	6,6	6,6

			4	8,5	8,1	7,8	7,6	7,2	7	6,8	6,7	6,7
			3	8,7	8,7	8,3	8,1	7,8	7,6	7,3	7,2	7,2
			2	9,1	9,3	8,8	8,6	8,4	8,2	7,8	7,7	7,7
			1	9,3	9,9	9,3	9,1	9	8,8	8,3	8,2	8,1
6	Непрерывный бег 5 мин.	м	зачет	390	400	400	500	600	700	800	850	900

5. Перечень информационного обеспечения Программы.

5.1. Список литературных источников.

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Спортивное пособие. Челябинск, 1977.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте.-М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: Физкультура и спорт, 1980.

4. Губа В.П., Никитушкин В., Гапеев В. Легкая атлетика.- Изд.: Олимп: Олимпия Пресс, 2006.
5. Гужаловский А.А.. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития// Теория и практика физической культуры.-1977.-№7.-С.37-39.
6. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора.-М.: Терра-Спорт, 2000.-240 с.
7. Козловский Ю.И. Скоростно-силовая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции.-Киев: Здоровье, 1980.-96 с.
8. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом.-М., ФИС, 1971.
9. Легкая атлетика. Поурочная программа для юношеских спортивных организаций и специализированных юношеских учреждений олимпийского резерва.-М.: Государственный комитет по физической культуре и спорту, 1986.-218 с.

10. Легкая атлетика (бег на средние дистанции): Программа для юношеских учреждений олимпийского резерва (нормативная часть)/Сост.: Ю.Г. Травин, В.В. Ивочкин.-М.: Советский спорт, 1989.-12 с.

11. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба): Примерная программа спортивной подготовки для юношеских спортивных учреждений, специализированных юношеских учреждений олимпийского резерва.-М.: Советский спорт,, 2004.-108 с.

12. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Примерная программа для системы дополнительного образования спортсменов: юношеских спортивных учреждений, специализированных юношеских учреждений олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2003.-116 с.

13. Линец М. Возрастные закономерности становления и сохранения спортивного мастерства в беге на средние дистанции. : Легкая атлетика. 1990 , №9, с. 80.

14. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте.- Екатеринбург, 2003.-131 с.

15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.-М.: ФиС,1991

16. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. – М.: ФиС, 1982

17. Озолин Н.Г.. Настольная книга тренера: Наука побеждать (профессия тренер).-М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО«Издательство АСТ», 2002.-864 с.

18. Пивоваров Б.И. Игры в тренировке легкоатлетов.-М., ФИС, 1959

19. Попов В.Б. 1001 упражнение в тренировке легкоатлетов.-М.: ФОН, 1995.

20. Психология: Пособие для институтов физической культуры/Под общ.ред. В.М. Мельникова.- М.: Физкультура и спорт, 1987.

21. Селуянов В.Н.. Подготовка бегуна на средние дистанции.-М.: СпортАкадемПресс, 2001.-104 с.
22. Система подготовки спортивного резерва/ Под общ. ред. В.Г. Никитушкина.-М.: ВНИИФК, 1994.
23. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой со спортсменами. 1995.-91 с.
24. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы Юношеского спорта.-М.: Физкультура и спорт, 1980.-255 с.
25. Харре Д. Учение о тренировке (предисловие к русскому изданию и спец. редакция док.пед. наук, профессора Л.П. Матвеева). М.: Физкультура и спорт, 1971.

26. Якимов А.М. Исследование объема специальных средств тренировки юных бегунов на средние дистанции. М: Физкультура и спорт, 1983 г.

27. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. М: Олимпия Пресс, 2005-528с.

28. Макарова Г.А. Спортивная медицина. М: Советский спорт, 2002- 480с.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов.

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
3. Федерация легкой атлетике России (<http://www.rusathletics.com>)

5.3. Перечень аудио и видео ресурсов.

1. Мир легкой атлетике (<http://mir-la.com/video-live/>)
2. Sportboxru, легкая атлетика (http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/light_atletics/video)
3. Eurosport новости (<http://video.eurosport.ru/athletics/>)
4. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)

5. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
6. Федерация легкой атлетике России (<http://www.rusathletics.com>)

