

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
КОРСАКОВСКОГО РАЙОНА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Рекомендовано
к утверждению педсоветом
протокол № 5
30.08 2016 год



УТВЕРЖДАЮ

Директор ДЮСШ

А.Ф. Правашинский

2016 г.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области
физической культуры и спорта

по легкой атлетике

Срок реализации: 9 лет

Составитель программы:

Правашинский А.Ф.,

тренер - преподаватель

с.Корсаково
2016 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания. Легкой атлетикой в нашей стране занимается большое количество человек. В настоящее время принимаются меры для вовлечения в занятия легкой атлетикой еще большего числа людей в целях достижения физического совершенства нашего народа, укрепления его здоровья, подготовки к профессиональной деятельности.

Множество людей занимаются легкой атлетикой, которая проникла в самые отдаленные уголки земного шара, став одним из популярных видов спорта в мире. Почти все виды спорта, так или иначе, используют упражнения из легкой атлетики для подготовки спортсменов. Во время тренировок и соревнований проводятся научные исследования, которые в дальнейшем помогают развиваться таким наукам, как физиология, биомеханика, спортивная медицина, теория физической культуры и спорта и др.

Начиная с раннего возраста легкоатлетические упражнения широко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Разнообразные легкоатлетические упражнения и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе и беге, прыжках и метаниях позволяют успешно использовать их в занятиях людей разного возраста, пола и разной степени физической подготовленности. Многие из этих упражнений могут выполняться на простейших площадках и на местности.

Легкоатлетические упражнения повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний. Легко дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего поколения, для людей с ослабленным здоровьем, пожилого возраста, в период реабилитации после перенесенных травм и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Большая роль отведена видам легкой атлетики в физической подготовке призывников и военнослужащих.

Доступность, относительная простота упражнений, минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики практически везде, и в сельской местности, и в городской.

Положительное влияние легкоатлетических упражнений предопределило их широкое включение в программы физического воспитания школьников и молодежи, в планы тренировки по различным видам спорта, в занятия физической культурой людей старшего возраста.

Спортивные тренировки в легкой атлетике и соревновательная деятельность дают возможность спортсменам реализовать свои потенциальные способности, проявить себя как личность, сформировать характер и оптимальную психическую сферу.

Образовательная программа для детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) по легкой атлетике составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, Федеральным Законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции от 04.06.2014 г), приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом МО и Н РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительным предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утв. приказом Минспорта РФ 12.09.13. № 730), нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ, санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14, на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства по легкой атлетике, федеральными стандартами спортивной подготовки по легкой атлетике (Приказ Минспорта РФ от 24.04.2013 № 220), нормативных документов Федерального органа управления физической культурой и спортом, санитарно-

эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей СанПин 2.4.4.1251-03, обобщения передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и научными исследованиями.

В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки и построение учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе, этапе начальной подготовки и учебно-тренировочного этапе; распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Основная цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ - воспитание спортсменов высокой квалификации.

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие юных спортсменов.
2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд.
3. Подготовка инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике.
4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

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

Учебная программа рассчитана на девятилетний период обучения в спортивной школе. Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа – 1 год, этапа начальной подготовки – 3 года, учебно-тренировочного этапа – 5 лет.

II. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

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

Задачи на этапах подготовки:

На спортивно-оздоровительном этапе:

- укрепление здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- овладение необходимыми навыками техники безопасности;
- обучение основам техники по выбранному виду спорта;
- развитие основных физических качеств;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к учебно-тренировочным занятиям к выбранному виду спорта и к здоровому образу жизни.

На этапах начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- воспитание устойчивой психики.

На тренировочных этапах:

- укрепление здоровья;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости);
- обучение основам техники видов легкой атлетики;
- начало участия в соревнованиях по отдельным видам легкоатлетического многоборья;

- овладение основами знаний по тренировке;
- начало ведения спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.

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

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

III. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ.

Спортивно-оздоровительный этап Этап спортивного оздоровления формируется на внеконкурсной основе из здоровых учащихся, прошедших медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере. Рекомендуется регулярное ежемесячное проведение мониторинга развития занимающихся по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения после этого этапа осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке

Этап начальной подготовки (НП) На этот этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и прошедших медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере. На этапе начальной подготовки осуществляются физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Класс	число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
<i>Спортивно-оздоровительная группа</i>					
1-й год	7-8 лет	1-2	12-15	6	
<i>Группы начальной подготовки</i>					
1-й год	9-10	4	12-15	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
2-й год	10-11	5	12-15	9	
3-й год	11-12	6	12-15	9	
<i>Учебно-тренировочные группы</i>					
1-й год	12-13	7	12-15	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
2-й год	13-14	8	12-15	14	
3-й год	14-15	9	10-12	16	
4-й год	15-16	10	10-12	18	
5-й год	16-18	11	10-12	20	

IV.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок от времени выбора спортивной специализации на последующих этапах подготовки;
- 3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности юных спортсменов;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- 3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

На этапе начальной подготовки основное внимание спортсмена и тренера нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта. Объем часов по ОФП и СФП составляет 76-79% на первом году обучения и 73-78 % на втором, третьем.

На этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде спорта соотношение парциальных объемов тренировочной работы и акцент на преимущественном использовании тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов.

Общая физическая подготовка в первые два года обучения в учебно-тренировочных группах занимает 29-38% и направлена на развитие основных физических качеств и формирование разнообразных двигательных умений и навыков. В 3-й и 5-й годы обучения в учебно-тренировочных группах содержание ОФП в большей мере приближается по своему воздействию к избранному виду спорта и составляет 18-27% , в то же время происходит увеличение до 26-33% доли специальной физической подготовки, которая направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техники.

Наряду с общей специальной физической подготовкой учебный план предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

План на 52 недели учебно-тренировочных занятий (в часах)

№ п\п	Разделы	Группы								
		СОГ	Начальной подготовки			Учебно-тренировочные				
			1-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
1	Теоретическая подготовка	12	12	14	14	16	17	20	30	35
2	Общая физическая подготовка	152	152	172	172	190	190	200	210	230
3	Специальная физическая подготовка	46	46	80	80	142	150	160	170	190
4	Технико-тактическая подготовка	72	72	132	132	152	160	200	228	250
5	Психологическая подготовка	10	10	12	12	20	20	20	30	40
6	Соревновательная подготовка	4	4	16	16	44	46	50	50	55
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	4	6	7	10	10	10
8	Приемные и переводные испытания	12	12	12	12	14	14	16	20	20
9	Восстановительные мероприятия	-	-	18	18	30	30	50	70	80
10	Врачебно-медицинский контроль	4	4	8	8	10	10	10	10	10
Общее количество часов в год:		312	312	468	468	624	644	736	828	920

ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Рациональная подготовка строится с учетом следующего:

- 1) традиционной периодизации подготовки юных легкоатлетов;
- 2) правильной постановки очередных тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и в годичных циклах;
- 3) соответствия основных средств и методов подготовки задач текущего года;
- 4) динамики физической подготовленности;
- 5) основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Подготовка на спортивно-оздоровительном этапе.

На спортивно-оздоровительном этапе основное внимание спортсмена и тренера нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта.

Содержание тренировочных занятий

1. Общая и специальная физическая подготовка:

- легкоатлетические упражнения (лёгкий бег, кроссовый бег (км), ОРУ с предметами и без, беговые и прыжковые упражнения, челночный бег (4х9м), бег с максимальной скоростью 15-100м; эстафетный бег, барьерный бег и т.д.)
- гимнастика с элементами акробатики (кувырки вперёд и назад, «мостик», «стойка на лопатках», стойка на голове, стойка на руках, «колесо», «шпагат», опорный прыжок, упражнения на брусьях (висы и упоры, подъём переворотом и т.д.), лазание и перелазание и т.д., упражнения на равновесие, упражнения на развитие гибкости).
- спортивные игры (элементы баскетбола и учебная игра, футбол, элементы волейбола и учебная игра)
- подвижные игры («Перестрелка», «Салки мячом», «Гусеница», «Рэгби», «Снайперы», «Мяч соседу», «Удочка», «Мяч ловцу», «Пионербол», «Воробы и вороны», «Ловля оленей», «Русская лапта», «4 мяча», «Весёлые старты» и т.д.)
- упражнения на развитие силы (с отягощениями и без, на снарядах)
- упражнения на расслабление

2. Обучение основам техники лёгкой атлетики (метание мяча с места в цель и на дальность, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту, высокий и низкий старт, техника бега).

3. Теоретическая подготовка (правила техники безопасности во время занятий; история легкоатлетического спорта; гигиена спортсмена и закаливание; места занятий их оборудование и подготовка; правила соревнований и т.д.).

Подготовка на этапах начальной подготовки.

На этапе начальной подготовки основное внимание направлено на создание у каждого спортсмена фундамента общей физической подготовки и на развитие физических качеств - быстроты, гибкости, ловкости, выносливости. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и игровых видов спорта.

Целый ряд исследований показал, что тренировка в младшем школьном возрасте — важный этап в многолетней подготовке спринтеров. Способность детей к успешному освоению двигательных навыков и умений, высокий уровень развития быстроты, гибкости, координационных способностей создают отличные предпосылки для развития физических способностей. При более позднем начале спортивной подготовки эти благоприятные возможности упускаются. Это особенно важно в отношении развития важнейшего физического качества — быстроты. Известно, что темп — один из основных показателей скорости (число шагов в секунду) — не увеличивается уже начиная с 12—13-летнего возраста, а наивысшие его показатели зарегистрированы у 10-летних детей. Поэтому в занятиях с детьми 9—12 лет целесообразно воспитывать быстроту преимущественно с помощью тренировочных средств, стимулирующих повышение частоты и скорости движения. Это специально

подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений, эстафеты. На данном этапе подготовки игровой метод является главенствующим не только для развития скоростных качеств, но и для улучшения силовой подготовленности, координационных способностей и выносливости. Здесь необходимо отметить, что в тренировочных занятиях применяются следующие методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, игровой, круговой и соревновательный. Занятия с использованием игрового метода «круговая тренировка» проводить не реже 1 раза в неделю.

Содержание тренировочных занятий

1 Общая и специальная физическая подготовка:

- легкоатлетические упражнения (лёгкий бег, кроссовый бег (км), ОРУ с предметами и без, беговые и прыжковые упражнения, челночный бег (4х9м), бег с максимальной скоростью 15-100м; эстафетный бег, барьерный бег и т.д.)
- гимнастика с элементами акробатики (кувырки вперед и назад, «мостик», «стойка на лопатках», стойка на голове, стойка на руках, «колесо», «шпагат», опорный прыжок, упражнения на брусьях (висы и упоры, подъем переворотом и т.д.), лазание и перелазание и т.д., упражнения на равновесие, упражнения на развитие гибкости).
- спортивные игры (элементы баскетбола и учебная игра, футбол, элементы волейбола и учебная игра)
- подвижные игры («Перестрелка», «Салки мячом», «Гусеница», «Рэгби», «Снайперы», «Мяч соседу», «Удочка», «Мяч ловцу», «Пионербол», «Воробы и вороны», «Ловля оленей», «Русская лапта», «4 мяча», «Весёлые старты» и т.д.)
- упражнения на развитие силы (с отягощениями и без, на снарядах)
- упражнения на расслабление

2. Обучение основам техники лёгкой атлетики (метание мяча с места в цель и на дальность, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту, высокий и низкий старт, техника бега).

3. Теоретическая подготовка (правила техники безопасности во время занятий; история легкоатлетического спорта; гигиена спортсмена и закаливание; места занятий их оборудование и подготовка; правила соревнований и т.д.).

На первом и втором году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата 3-5 ускорений (от 10 до 30 м). Около половины времени занятий отводится спортивным играм.

В процессе тренировок юные спортсмены должны начать знакомство с технической стороной видов легкой атлетики. В соревновательный период планируется участие в соревнованиях на дистанциях 30, 60, 300 м, в прыжках в длину и высоту.

ПОДГОТОВКА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЭТАПАХ

В первые два года занятий в учебно-тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств.

После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

При планировании подготовки в учебно-тренировочных группах 3-5-го годов обучения в годичном цикле необходимо придерживаться периодизации.

С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться задачи:

1) повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся;

2) укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП;

В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкания ядра, барьерный бег).

Специально-подготовительный этап включает задачи:

- 1) дальнейшее повышение уровня специальной физической подготовки работоспособности;
- 2) развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Основные задачи в первом соревновательном периоде:

- совершенствование техники спринтерского бега, прыжка в длину, толкания ядра;
- улучшение спортивного результата прошлого сезона.

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

Основные задачи во втором подготовительном периоде на обще-подготовительном этапе:

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

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

Основные задачи на специально-подготовительном этапе:

- совершенствование техники спринтерского бега, барьерного бега, прыжков в длину и высоту, толкание ядра;
- повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

Основные задачи на соревновательном этапе:

- совершенствование техники беговых видов, прыжков и метаний;
- улучшение спортивного результата прошлого года.

Спортсмен должен участвовать в 4-5 соревнованиях.

Как показывают научные исследования и спортивная практика, не всегда удается улучшить спортивный результат на протяжении длинного соревновательного этапа. Поэтому в середине соревновательного периода целесообразно ввести специализированный подготовительный этап (4 недели). Это делается для повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к этапу основных соревнований сезона.

Основные задачи на заключительном этапе годичного цикла (основных соревнований):

- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности;
- улучшение спортивного результата на 5-6% по сравнению с прошлогодним;
- выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом - правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств: все имеют высокую корреляцию со спортивным результатом в многоборье и соответствуют статистическим критериям надежности, объективности и информативности.

Этапный контроль позволяет объективно характеризовать состояние спортсмена только в том случае, если показатели в контрольных упражнениях соотносятся со спортивными результатами и являются действенными в управлении подготовкой спортивного резерва. Задача этапного контроля - выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла тренировки и специфики избранного вида.

Тестирование по ОФП и СФП проводятся 3 раза в год (стартовое – сентябрь-октябрь, промежуточное – декабрь-январь, итоговое – апрель-май). В приложении к программе приводятся нормативы физической подготовленности спортсменов.

V. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программный материал для спортивно-оздоровительной группы, групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения.

В целях глубокого понимания об исходном элементе многолетней структуры тренировки - тренировочном задании даются основные положения, касающиеся обоснования и технологии использования стандартных тренировочных заданий в процессе подготовки спортсменов.

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), закономерное соотношение между ними и общую последовательность.

Структура спортивной тренировки юного спортсмена характеризуется:

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

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

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

ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАДАНИЕ – ПЕРВЫЙ БЛОК В СТРУКТУРЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ

Тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки. Тренировочное задание – это часть плана тренировочного занятия, состоящая из одного упражнения или комплекса физических упражнений, выполняемых с определенными педагогическими задачами тренировочного процесса. Оно рассматривается как первичное звено в реализации целенаправленного и четкого управления тренировкой.

Тренировочные задания условно делятся на четыре группы:

- 1) обучающие;
- 2) комплексы, развивающие физические качества;
- 3) специальные (состоящие из средств беговой подготовки).

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Построение занятия.

При планировании группового учебно-тренировочного занятия важно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочного задания, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и её последовательность.

Тренировочный урок делится на три части.

Подготовительная часть - разминка, включаются общеразвивающие упражнения, а для второго года обучения - специальные и игровые упражнения.

Главная задача **основной части** - изучение техники спортивного упражнения, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий (10-20 мин) в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы и выносливости (40-45 мин).

В **заключительную часть** (15 мин) урока включают упражнения, направленные на восстановление. Вслед за ними используют игры и игровые упражнения.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ МИКРОЦИКЛ

Тренировка планируется по дням на основе недельного (или с другим числом дней) цикла. Цикловое планирование позволяет выполнять большую тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых, причем не столько за счет свободных дней, сколько за счет целесообразного чередования и сочетания различных тренировочных работ.

В тренировочном цикле чередуются занятия с разными задачами, средствами, методами и нагрузками. В связи с этим очень важно так построить микроцикл, чтобы повысить эффективность тренировки за счет правильного распределения в цикле разных занятий. Так, для совершенствования техники далеко не безразлично, что выполнялось в тренировочном занятии накануне. Если занятие было посвящено воспитанию выносливости или совершенствованию техники при максимальных усилиях, то в следующий день работать над улучшением техники не следует, поскольку это неэффективно. В то же время совершенствование техники при небольших нагрузках в течение нескольких дней подряд дает положительные результаты.

При повторении микроцикла учитывается и роль эмоционального фона. Например, после участия в соревнованиях или после тренировки при большом скоплении зрителей проводим облегченную тренировку.

Среди разных упражнений и тренировочных нагрузок, включаемых в занятие, выделяются главные, которые определяют его преимущественную направленность: на воспитание какого-либо двигательного качества, овладение техникой или тактикой, поддержание тренированности или активный отдых и т.п. Подчеркиваем, что преимущественная направленность определяет основную задачу; кроме нее в занятиях во многих случаях решаются и другие задачи, но внимание спортсмена, его возможности лучше сосредоточить на чем-либо одном, главном в данном занятии. Даже при интегральном методе направленность сознания спортсмена не должна распыляться.

В установлении оптимального взаимодействия смежных по дням занятий исходим из их принципиальной последовательности в связи с преимущественной направленностью.

1. Изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях.
2. Совершенствование техники при больших и максимальных усилиях.
3. Воспитание быстроты в кратковременной работе.
4. Воспитание быстроты в продолжительной работе.
5. Воспитание силы при усилиях 60-80% от максимального уровня.
6. Воспитание силы при усилиях 90-100% от максимального уровня.
7. Воспитание силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности.
8. Воспитание силовой выносливости в работе большой и максимальной интенсивности.
9. Воспитание выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней.
10. Воспитание выносливости в работе большой мощности.
11. Воспитание выносливости в работе умеренной мощности.

В ряде случаев для усиления эффекта обучения или воспитания двигательных качеств занятие с одной преимущественной направленностью может повторяться 2-3 дня подряд. Особенно в этом есть необходимость при овладении техникой и воспитании быстроты.

Упражнения, направленные на воспитание того или иного качества или совершенствование техники, нуждаются в разной частоте повторений по дням. Так, воспитание гибкости, общей выносливости, а также силы мелких мышечных групп осуществляется эффективнее при ежедневной тренировке; в то же время сила более крупных мышц лучше нарастает при тренировке через день; режим воспитания специальной выносливости при высокой нагрузке - 3 занятия, равномерно расположенных в неделе; общая физическая подготовленность, в том числе и общая выносливость,

поддерживается на достигнутом уровне двумя занятиями в неделю; двух занятий достаточно также для поддержания достигнутой гибкости, силы и быстроты.

Любая задача тренировки успешнее решается при оптимальном режиме повторений по дням.

Оптимальная повторность по дням может измениться в зависимости от условий выполнения упражнения. То же воспитание гибкости, но с отягощениями, уже нецелесообразно планировать ежедневно, лучше через день. Также и прыжковые упражнения, столь полезные при ежедневной тренировке без отягощений, можно делать лишь 3 раза в неделю, если положить штангу на плечи. Упражнения «на быстроту» нельзя выполнять бегу на подряд 3-4 дня зимой на снегу или летом на песке. Более эффективно делать это через день.

Для правильного сочетания работы и отдыха в тренировочном микроцикле чередуются предельные нагрузки в одних занятиях с работой, поддерживающей уровень тренированности - в других, и активном отдыхе - в третьих. Предельные нагрузки обычно включаются 1-2 раза в неделю, нагрузка, поддерживающая тренированность - два раза, а для активного отдыха большей частью достаточно одного раза в неделю.

Активный отдых применяется всякий раз, когда надо ускорить восстановление организма после особенно большой нагрузки накануне.

Величины нагрузки в течение недели во многих случаях изменяются двойной волной. Однако в горных условиях, например, могут понадобиться дополнительные дни отдыха; в очень жаркую погоду не всегда рациональна предельная нагрузка во второй волне и т.п.

Чередование различных тренировочных занятий, прикидок или соревнований, а также дней отдыха на протяжении микроцикла должно быть постоянным в течение продолжительного времени. Это создает привычный режим, обеспечивающий высокую эффективность тренировки и стабильность спортивных достижений.

При пропуске тренировочных занятий по тем или иным причинам микроцикл не следует сдвигать на другие дни. Пропущенные тренировочные дни - это изъян одного цикла, и из-за этого не следует нарушать привычный ритм тренировки по определенным дням недели.

Приступая к построению микроцикла распределяется по дням все, что включено в план тренировки на данный этап. Прежде всего тренировочные занятия, исходя из их преимущественной направленности; после этого - содержание тренировки, исходя из оптимального повторения разных упражнений; затем - уровень нагрузки по отдельным упражнениям и в целом на день.

Если тренировка проводится 2-3 раза в день, то аналогично записывается содержание утренней, дневной и вечерней тренировки.

При составлении индивидуального недельного плана в него записываются конкретные средства тренировки, величины нагрузок и другие данные.

Установленный тренировочный цикл повторяется столько раз, сколько потребуется для решения задач подготовки на данном этапе (обычно 1,5-2 месяца в подготовительном периоде и 1-1,5 месяца в соревновательном).

В повторяемых циклах направленность занятий и упражнений сохраняются, но средства и методы разнообразятся, а объем и интенсивность работы изменяются. Могут меняться и условия, в которых проводится тренировка.

После того как задачи для данного этапа тренировки решены и возможности микроцикла в значительной мере исчерпаны, переходят на новый цикл. Он может иметь другое число дней или оставаться прежним, главное - в его содержании, направленном на решение новых задач, на дальнейшее повышение подготовленности спортсменов. Фактически недельный цикл может сохраняться в течение года, но в связи с периодом и этапом тренировки, изменением подготовленности спортсмена и многими другими условиями преимущественная направленность, средства, методы и нагрузки в занятиях должны соответственно изменяться.

Взаимоотношение повторяемых циклов может быть различным. На одном этапе тренировки может понадобиться сохранить однородность микроциклов, если тренировочная программа выполняется на одинаковом уровне интенсивности и объема; на другом - увеличить нагрузку от цикла к циклу. Очень часто такое увеличение нагрузки осуществляется на протяжении трех микроциклов, а четвертый проходит со сниженной нагрузкой для полного восстановления организма. Подобные четыре цикла многократно повторяются, но всякий раз на несколько более высоком

уровне по нагрузке. Такое изменение нагрузки может быть и при двухцикловых повторениях: первый с очень большой нагрузкой, второй - с облегченной.

Может быть и постепенное, от цикла к циклу, снижение нагрузки, что характерно для заключительного периода тренировки.

Вполне допустима и другая, более сложная динамика в содержании и нагрузке повторяемых микроциклов. Но складывается эта динамика на основе указанных сочетаний микроциклов. В построении тренировочных микроциклов не должно быть догматизма, механического выполнения того, что запланировано. Необходимо постоянно вносить поправки в соответствии с состоянием спортсмена, условиями занятий и пр.

Микроциклы делятся на тренировочные и соревновательные.

Тренировочные микроциклы строятся таким образом, чтобы обеспечить наибольшее повышение уровня тренированности и развитие спортивной формы. Соревновательные циклы направлены на обеспечение наилучшей подготовки к определенному состязанию.

Соединяясь, микроциклы образуют этапы и периоды круглогодичной и многолетней тренировки.

VI. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется на всех этапах спортивной деятельности. На каждом из них используются свои специфические средства и методы подготовки.

На спортивно-оздоровительном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

На этапе начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

На этапе углубленной спортивной специализации (учебно-тренировочные группы) используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки и обучения.

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

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Само определение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. Вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами

врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

На первых тренировочных занятиях, во время объяснения упражнений, в паузах между ними тренер «настраивает» ученика на изучение избранного вида спорта, его техники, тактики.

Тренер организует специальные занятия по теоретической подготовке, делает доклады, проводит беседы, встречи с известными мастерами спорта и специалистами. Тренер постоянно следит за новинками спортивной литературы, знакомит с ними учеников. Но самое главное - желание самих спортсменов приобрести глубокие знания. В связи с этим очень важно пробудить у спортсменов интерес ко всем вопросам специальной теоретической подготовки.

VII. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

Специфика воспитательной работы в спортивных школах в том, что тренер-преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на учебно-тренировочные занятия. В условиях учебно-тренировочного сбора он может использовать и свободное время. Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений. Спортивным школам необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена.

Эффективными формами воспитательной работы может быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся, окончивших ее. Большую помощь в идейном воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами. Во время проведения учебно-

тренировочных сборов используются как формы воспитательной работы собрания команды, митинги и ритуалы, встречи с ветеранами войн, труда и спорта.

Эти мероприятия несут прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, на рост его самосознания, чувство ответственности.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена.

Поэтому тренер фиксирует в специальном журнале спортивные результаты своих воспитанников, комментирует их поведение во время соревнований, настраивает на занятие определенного места и на проявление конкретных волевых качеств, отмечает недостатки в психологической подготовке.

Комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер должен предусмотреть особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

VIII. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

ОБЩАЯ ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ

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

Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

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

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

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок; смелость и самообладание в упражнениях,

связанных с риском; решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований; стойкость и выдержка при утомлении.

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

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

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

К специализированным психическим функциям относятся:

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

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

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

ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

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

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

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех,

способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К КОНКРЕТНОМУ СОРЕВНОВАНИЮ

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

УПРАВЛЕНИЕ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИМ ВОССТАНОВЛЕНИЕМ СПОРТСМЕНОВ

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

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПСИХИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЭТАПОВ И ПЕРИОДОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

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

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

На этапе занятий *учебно-тренировочных групп* внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера,

улучшении взаимодействий в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

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

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

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

В ходе *учебно-тренировочных занятий* также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

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

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

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

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

IX. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под *психолого-педагогическими средствами* подразумеваются: 1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; 2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления; 3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; 4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки. Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

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

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-60 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание

спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

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

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

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

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

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

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой) и гидропроцедуры (парные и суховоздушные бани, душ, ванны)

Х. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Врачебный контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей ОВФД. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

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

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

3. *При оценке функционального состояния* прежде всего анализируют данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериального давления, электрокардиограммы и др.) или к должным величинам (жизненной емкости легких, максимальной вентиляции легких и др.).

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

XI. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

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

XII. Прогнозируемые результаты

По окончании обучения в группах начальной подготовки 70% обучающихся должны выполнить нормативы по ОФП, а в случае невыполнения 1-2 контрольных нормативов остальными обучающимися при положительной динамике результата за время учебного года разрешается их перевод в группу начальной подготовки следующего года обучения. Обучающиеся не выполнившие более трёх нормативов, подлежат отчислению или переводу в спортивно-оздоровительные группы.

В учебно-тренировочных группах:

УТГ – 1 г.о – 30 % - 1 юн.; 70% - 2,3 юн.;

УТГ – 2 г.о. – 30 % - 1 юн; 70 % - 2 юн.;

УТГ – 3 г.о. – 40 % - 1 юн; 30 % - 2 юн.; 30% - 3 р.;

УТГ – 4 г.о. – 100% - 3 р;

УТГ – 5 г.о. – 70 % - 3 р.; 20 % - 2 р.; 10% - 1 р.

Контрольно-переводные испытания по общей физической и специальной физической подготовки в группах на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) для НП-1		Контрольные упражнения (тесты) для НП-2		Контрольные упражнения (тесты) для НП-3	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег на короткие дистанции			Бег на короткие дистанции		Бег на короткие дистанции	
Скоростные качества	Бег 30 м с в/с 6,0 с	Бег 30 м с в/с 6,0 с	Бег 30 м с в/с 5,6 с	Бег 30 м с в/с 5,7 с	Бег 30 м с в/с 5,4 с	Бег 30 м с в/с 5,5 с
	Бег 60 м с в/с 12,0 с	Бег 60 м с в/с 12,0 с	Бег 60 м с в/с 11,2 с	Бег 60 м с в/с 11,4 с	Бег 60 м с в/с 10,8 с	Бег 60 м с в/с 11,0 с
	длина с места 140 см	длина с места 130 см	длина с места 145 см	длина с места 135 см	длина с места 170 см	длина с места 160 см
Бег на средние и длинные дистанции			Бег на средние и длинные дистанции		Бег на средние и длинные дистанции	
Скоростно-силовые качества	длина с места 135 см	длина с места 125 см	длина с места 140 см	длина с места 130 см	длина с места 170 см	длина с места 160 см
	Бег 60 м с в/с 12,2 с	Бег 60 м с в/с 12,3 с	Бег 60 м с в/с 11,4 с	Бег 60 м с в/с 11,7 с	Бег 60 м с в/с 11,0 с	Бег 60 м с в/с 11,2 с
	Бег 30 м с в/с 6,4 с	Бег 30 м с в/с 6,4 с	Бег 30 м с в/с 6,0 с	Бег 30 м с в/с 6,0 с	Бег 30 м с в/с 5,8 с	Бег 30 м с в/с 5,9 с
Прыжки			Прыжки		Прыжки	
Скоростные качества	Бег 30 м с в/с 6,0 с	Бег 30 м с в/с 6,0 с	Бег 30 м с в/с 5,6 с	Бег 30 м с в/с 5,7 с	Бег 30 м с в/с 5,4 с	Бег 30 м с в/с 5,5 с
	Бег 60 м с в/с 12,0 с	Бег 60 м с в/с 12,0 с	Бег 60 м с в/с 11,2 с	Бег 60 м с в/с 11,4 с	Бег 60 м с в/с 10,8 с	Бег 60 м с в/с 11,0 с
	длина с места 145 см	длина с места 135 см	длина с места 150 см	длина с места 140 см	длина с места 155 см	длина с места 145 см
Метания			Метания		Метания	
Скоростные качества	Бег 30 м с в/с 6,5 с	Бег 30 м с в/с 6,7 с	Бег 30 м с в/с 6,0 с	Бег 30 м с в/с 6,2 с	Бег 30 м с в/с 5,7 с	Бег 30 м с в/с 5,9 с
Скоростно-силовые качества	длина с места 135 см	длина с места 125 см	длина с места 140 см	длина с места 130 см	длина с места 145 см	длина с места 135 см
	Бросок набивного мяча 1 кг 10м 50см	Бросок набивного мяча 1 кг 8м 50 см	Бросок набивного мяча 1 кг 11м	Бросок набивного мяча 1 кг 9 м	Бросок набивного мяча 1 кг 12 м	Бросок набивного мяча 1 кг 10 м
Многоборье						
Скоростные качества	Бег 30 м с в/с 6,5 с	Бег 30 м с в/с 6,7 с	Бег 30 м с в/с 6,0 с	Бег 30 м с в/с 6,2 с	Бег 30 м с в/с 5,7 с	Бег 30 м с в/с 5,9 с
Скоростно-силовые качества	длина с места 160 см	длина с места 150см	длина с места 170 см	длина с места 160 см	длина с места 180 см	длина с места 170 см
	Бросок набивного мяча 1 кг 10м	Бросок набивного мяча 1 кг 8м	Бросок набивного мяча 1 кг 10м 50см	Бросок набивного мяча 1 кг 8м 50см	Бросок набивного мяча 1 кг 11 м	Бросок набивного мяча 1 кг 9 м

Контрольно-переводные испытания по общей физической и специальной физической подготовки для групп тренировочного этапа

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) для ТЭ 1 г.об.		Контрольные упражнения (тесты) для ТЭ 2 г.об.		Контрольные упражнения (тесты) для ТЭ 3 г.об.		Контрольные упражнения (тесты) для ТЭ 4 г.об.		Контрольные упражнения (тесты) для ТЭ 5 г.об.	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег на короткие дистанции			Бег на короткие дистанции		Бег на короткие дистанции		Бег на короткие дистанции		Бег на короткие дистанции	
Скоростные качества	Бег 60 м с в/с 10,3 с	Бег 60 м с в/с 10,8 с	Бег 60 м с в/с 9,9 с	Бег 60 м с в/с 11,1 с	Бег 60 м с в/с 9,4 с	Бег 60 м с в/с 10,6 с	Бег 60 м с в/с 9,1 с	Бег 60 м с в/с 10,1 с	Бег 60 м с в/с 8,6 с	Бег 60 м с в/с 9,6 с
Скоростно-силовые качества	длина с места 180 см	длина с места 170 см	длина с места 190 см	длина с места 180 см	длина с места 200 см	длина с места 190 см	длина с места 210 см	длина с места 200 см	длина с места 220 см	длина с места 210 см
	Бег 30 м с в/с 5,0 с	Бег 30 м с в/с 5,5 с	Бег 30 м с в/с 4,8 с	Бег 30 м с в/с 5,4 с	Бег 30 м с в/с 4,6 с	Бег 30 м с в/с 5,0 с	Бег 30 м с в/с 4,4 с	Бег 30 м с в/с 4,8 с	Бег 30 м с в/с 4,2 с	Бег 30 м с в/с 4,6 с
Спортивный разряд	1-3 юношеский		1-2 юношеский		1 юн. – 3 спортивный		3 спортивный		3 -1 спортивный	
Бег на средние и длинные дистанции			Бег на средние и длинные дистанции		Бег на средние и длинные дистанции		Бег на средние и длинные дистанции		Бег на средние и длинные дистанции	
Скоростно-силовые качества	длину с места 160 см	длину с места 150 см	длину с места 165 см	длину с места 155 см	длину с места 170 см	длину с места (не менее 160 см)	длину с места (не менее 175 см)	длину с места (не менее 165 см)	длину с места (не менее 180 см)	длину с места (не менее 170 см)
	60 м с в/с Не более 10,5 с	60 м с в/с Не более 11,0 с	60 м с в/с Не более 10,1 с	60 м с в/с Не более 10,6 с	60 м с в/с Не более 9,6 с	60 м с в/с Не более 10,3 с	60 м с в/с Не более 9,3 с	60 м с в/с Не более 10,2 с	60 м с в/с Не более 8,8 с	60 м с в/с Не более 10,1 с
Выносливость	Бег 500 м (не более 1.54,0 с)	Бег 500 м (не более 2.11,0 с)	Бег 500 м (не более 1.49,0 с)	Бег 500 м (не более 2.00,5 с)	Бег 500 м (не более 1.45,00 с)	Бег 500 м (не более 1.59,0 с)	Бег 500 м (не более 1.39,0 с)	Бег 500 м (не более 1.53,0 с)	Бег 500 м (не более 1.35,0 с)	Бег 500 м (не более 1.48,0 с)
Спортивный разряд	1-3 юношеский		1-2 юношеский		1 юн. – 3 спортивный		3 спортивный		3 -1 спортивный	
Прыжки			Прыжки		Прыжки		Прыжки		Прыжки	
Скоростные качества	60 м с в/с Не более 10,3 с	60 м с в/с Не более 10,8 с	60 м с в/с Не более 9,9 с	60 м с в/с Не более 11,3 с	60 м с в/с Не более 9,4 с	60 м с в/с Не более 10,8 с	60 м с в/с Не более 9,1 с	60 м с в/с Не более 10,3 с	60 м с в/с Не более 8,6 с	60 м с в/с Не более 9,8 с
Скоростно-силовые качества	длину с места (не менее 185 см)	длину с места (не менее 175 см)	длину с места (не менее 195 см)	длину с места (не менее 185 см)	длину с места (не менее 205 см)	длину с места (не менее 195 см)	длину с места (не менее 215 см)	длину с места (не менее 205см)	длину с места (не менее 225см)	длину с места (не менее 215см)

	Тройной с места (не менее 5.50 м)	Тройной с места (не менее 5.00 м))	Тройной с места (не менее 6.00 м)	Тройной с места (не менее 5.50м)	Тройной с места (не менее 6.50 м)	Тройной с места (не менее 6.00 м)	Тройной с места (не менее 7.00 м)	Тройной с места (не менее 6.50 м)	Тройной с места (не менее 7.30 м)	Тройной с места (не менее 6.80 м)
Спортивный разряд	1-3 юношеский	1-2 юношеский	1 юн. – 3 спортивный	3 спортивный	3 -1 спортивный	1-3 юношеский	1-2 юношеский	1 юн. – 3 спортивный	3 спортивный	3 -1 спортивный
Метания			Метания		Метания		Метания		Метания	
Скоростные качества	60 м с в/с Не более 10,6 с	60 м с в/с Не более 11,0 с	60 м с в/с Не более 10,2 с	60 м с в/с Не более 10,7 с	60 м с в/с Не более 9,7 с	60 м с в/с Не более 10,4 с	60 м с в/с Не более 9,4с	60 м с в/с Не более 10,3 с	60 м с в/с Не более 9,0 с	60 м с в/с Не более 10,2 с
Скоростно-силовые качества	длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (8.00 м)	Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (7.00 м)	Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (9.00 м)	Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (7.00 м)	Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (10.00 м)	Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (8.00 м)	Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (11.00 м)	Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (9.00 м)	Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (12.00 м)	Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (10.00 м)
Многоборье			Многоборье		Многоборье		Многоборье		Многоборье	
Скоростные качества	60 м с в/с Не более 10,3 с	60 м с в/с Не более 10,8 с	60 м с в/с Не более 9,9 с	60 м с в/с Не более 11,3 с	60 м с в/с Не более 9,4 с	60 м с в/с Не более 10,8 с	60 м с в/с Не более 9,1 с	60 м с в/с Не более 10,3 с	60 м с в/с Не более 8,6 с	60 м с в/с Не более 9,8 с
Скоростно-силовые качества	длину с места (не менее 185 см)	длину с места (не менее 175 см)	длину с места (не менее 195 см)	длину с места (не менее 185 см)	Длину с места (не менее 205 см)	длину с места (не менее 195 см)	длину с места (не менее 215 см)	длину с места (не менее 205 см)	Длину с места (не менее 225 см)	Длину с места (не менее 215 см)
	Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (7.00 м)	Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (6.00 м)	Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (8.00 м)	Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (7.00 м)	Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (9.00 м)	Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (8.00 м)	Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (10.00 м)	Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (8.50 м)	Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (11.00 м)	Бросок наб. мяча снизу-вверх (3 кг) (9.00 м)
	1-3 юношеский		1-2 юношеский		1 юн. – 3 спортивный		3 спортивный		3 -1 спортивный	
Участие в соревнованиях	1-2		1-2		1-2		1-2		1-2	

Нормативы
общей физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1	30м с высокого старта	6,4	6,4
2	Прыжок в длину с места, см	125	135
3	Бросок набивного мяча, м	8.00	10.00

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Прыжок в длину с места, см	160-170	160-180
Бег 30 м с высокого старта	5,0-5,4	5,5-5,9
Бег на 300 м, с	1.00,0-1.06,0	1.04,00-1.10,0

**Нормативы тестирования по
общей физической подготовки для зачисления в группы по лёгкой атлетике на этап начальной подготовки 1 года обучения**

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1	Челночный бег 3х10 м	11,0	10,7
2	Прыжок в длину с места, см	120	125
3	Прыжки через скакалку за 30 сек	23	20

Зачисление производится при выполнении 2 упражнений из 3.

Минимальный возраст для зачисления - 9 лет

**Нормативы тестирования по
общей физической подготовки для зачисления в группы по лёгкой атлетике на этап начальной подготовки 2 года обучения**

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1	Челночный бег 3х10 м	не более 10,8 с	не более 10,5
2	Прыжок в длину с места, см	не менее 120 см	не менее 125 см
3	Прыжки через скакалку за 30 сек	не менее 30 раз	не менее 20 раз

Зачисление производится при выполнении 2 упражнений из 3.

Минимальный возраст для зачисления - 10 лет

**Нормативы тестирования по
общей физической подготовки для зачисления в группы по лёгкой атлетике на этап начальной подготовки 3 года обучения**

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1	Челночный бег 3х10 м	не более 10,2 с	не более 10,0
2	Прыжок в длину с места, см	не менее 125 см	не менее 130 см
3	Прыжки через скакалку за 30 сек	не менее 35 раз	не менее 25 раз

Зачисление производится при выполнении 2 упражнений из 3.

Минимальный возраст для зачисления - 11 лет

**Нормативы тестирования по
общей физической подготовки и СФП для зачисления в группы по лёгкой атлетике на тренировочный этап 3 года обучения**

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1	Бег 60м с в/с	не более 11,1с	не более 9,9 с
2	Прыжок в длину с места, см	не менее 160 см	не менее 170 см
3	Бег 150м с в/с	не более 36,3 с	не более 32,9с

Зачисление производится при выполнении 2 упражнений из 3.

Минимальный возраст для зачисления - 14-15 лет

Годовой объём основных тренировочных средств

Содержание занятий	Всего
1. Лёгкий бег, кроссовый бег (км)	200км
2. ОРУ (ч)	26ч
3. Беговые и прыжковые упражнения (м)	28км
4. Прыжки (отт)	2000отт
5. Бег с макс. скоростью 20-100м (м) (старты из разл. и.п.)	18км
6. Повторный бег до 300м (ЧСС<150уд/мин)	6км
7. Переменный бег (км)	5км
8. Челночный бег (4х9м) (кол-во раз)	140раз
9. Эстафетный бег (км)	8км
10. Упражнения на развитие силы (ч)	24ч
11. Подвижные игры и спортивные игры (ч)	80ч
12. Метание мяча с места в цель и на дальность (ч)	7ч
13. Прыжки в длину с разбега (ч)	7ч
14. Прыжки в высоту (ч)	6ч
15. Лыжная подготовка (ч)	4.5ч
16. Низкий старт, упр. на технику бега (ч)	5ч
17. Контрольные испытания (60м, 300м, метание мяча; ОФП, прыжки в высоту)	12

Тренировочные микроциклы

Для бегунов тренировочного этапа 5 года обучения

Неделя общей физической подготовки

- 1 день** - длительный равномерный кроссовый бег: спринтеры-40 мин, средневики - 60 мин, стайеры - 90 мин.
- 2 день** - (ручной мяч, футбол) - 90 мин.
- 3 день** - игра на воздухе .Упражнения на гибкость и расслабление.
- 4 день** - отдых.
- 5 день** - длительный равномерный кроссовый бег: спринтеры 45мин, средневики – 60 мин, стайеры - 70мин.
- 6 день** - игра на воздухе - 90 мин. Упражнения на гибкость.
- 7 день** - отдых.

Для бегунов на 100-400 м

Неделя общей физической подготовки (ОФП-2)

- 1 день** - длительный кроссовый бег 40-45 мин с ускорениями 500-800 м 3-5 раз. Прыжковые и общеподготовительные упражнения, силовые упражнения с партнером - 1 час.
- 2 день** - общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гибкость. Метание набивных мячей, ядер с различными способами. Бег 150 м 6-10 раз *(В этом цикле и в последующих беговую нагрузку (по объему) планировать для женщин меньше, чем для мужчин, на 10-15%)*. Ходьба широкими шагами и бег с партнером на спине.
- 3 день** - кроссовый бег с применением ускорений - 40-45 мин или игры (футбол, регби) на воздухе 90-120 мин. Упражнения на расслабление.
- 4 день** - отдых.
- 5 день** - по программе второго дня.
- 6 день** - длительный равномерный кроссовый бег-40-60 мин, общеразвивающие упражнения.
- 7 день** - отдых.

Всего за неделю (*Здесь и далее указывается объем основных средств тренировки за неделю: первая цифра обозначает объем в начале данного периода, этапа подготовки, вторая - в конце*): ОФП - 8-7 часов, в том числе игры 2 часа, кроссовый бег 120-150 мин, ускорения 4,0-5,5 км.

Для бегунов на 100м

Неделя специальной физической подготовки (СФП)

- 1 день** - разминка с набивными мячами и метания, специальные скоростно-силовые упражнения для развития различных групп мышц. Ускорения 80-120 м 2-3 раза. Упражнения на быстроту для рук, ног, туловища. Повторный бег 300 м и 200х2 раза.

2 день - разминка, упражнения на гибкость с партнером. Ускорения 80-120 м х 3-4 раза. Старты 30 м х 10-15 раз (3-6 быстро), бег с ходу 30 м х 2-3 раза, 60 м х 2-3 раза, 40 м х 2-3 раза. Упражнения на расслабление.

3 день - разминка из упражнений на гибкость. Специальные скоростно-силовые упражнения. Повторный бег: 400-300-200 м повторить 2 серии. Десятикратные и пятикратные прыжки с ноги на ногу и на одной ноге с 2-6 б.ш. разбега. Всего 100-120 отталкиваний.

4 день - отдых.

5 день - разминка, упражнения на гибкость с партнером. Ускорения 80-120 м 3-4 раза. Старты 20, 30, 40 м 12-15 раз (3-6 быстро). Упражнения с легкой штангой. Упражнения на быстроту. Метание набивных мячей и ядер. Повторный бег: 200 м, 150 м и 100 м 2 серии. Упражнения на расслабление.

6 день - кроссовый бег с ускорениями 120 м х 6-8 раз -30 мин. Ходьба и бег с партнером на спине. Прыжковые упражнения, всего 120-180 отталкиваний.

7 день - отдых.

Всего: кроссовый бег 30 мин, бег на длинных отрезках 3,5-4,5 км (в апреле-мае - 2,8-3,5 км), на коротких отрезках 1,5-2,3 (2,4-3,4) км, бег с ходу 0,35 км, старты 22-30 (34-45) раз, прыжки 200-260 отталкиваний. Барьеристы - бег через 80-120 барьеров.

2 вариант недели специальной физической подготовки (СФП)

1 день - упражнения на гибкость с партнером. Ускорения 120 м х 2-3 раза. Старты 20-40 м 10-12 раз на технику. С ходу 30-60 м 3 раза и 100 м. Прыжковые упражнения - 60 отталкиваний.

2 день - разминка с набивными мячами. Ускорения 120 м х 2-3 раза. Упражнения на быстроту. Старты 30-60 м х 6-8 раз (3-4 раза быстро, в группе). С ходу 60 м, 100 м по 2 раза. Бег 200 м х 2 раза.

3 день - специальные скоростно-силовые упражнения с партнером на различные группы мышц. Упражнения на быстроту. Повторный бег 200 м, 150 м, 100 м 2 серии (с набеганием на последних 50 м). Медленный бег 15-20 мин.

4 день - отдых

5 день - по программе первого или второго дня.

6 день - по программе второго или третьего дня.

7 день - отдых.

Всего: медленный бег - 30-20 мин, бег на длинных отрезках 2-1,6 км, на коротких - 1,4-1,0 км, бег с ходу 1,1 -0,7 км, старты 40-28 раз. Прыжки 120-160 отталкиваний.

Для бегунов на 400 м

Неделя специальной физической подготовки (СФП)

1 день - разминка с набивными мячами и метания. Ускорения 80-120 м 3 раза. Повторный бег 150м х3 раза (через 2 мин) 2 серии (через 8 мин). Силовые упражнения на различные группы мышц. Упражнения на быстроту. Бег 600-500 м х 3-4 раза.

2 день - разминка упражнения с партнером на гибкость. Ускорения 80-100 м х 6 раз. Старты 30 м х 8-10 раз. Повторный бег 200 м х 3-5 раз (через 2 мин) - 2серии (через 8-6 мин). Десятикратные прыжки на одной ноге с ноги на ногу, всего 10-12раз с разбега2-4б.ш.

3 день - по программе первого дня.

4 день - отдых.

5 день - разминка упражнения с партнером на гибкость. Ускорение 80-120 м х 4 раза; бег с хода 100 м х 2 раза, старты 20-30 м х 10-12 раз. Специальные силовые упражнения на гимнастических снарядах. Повторный бег 300 м, 200 м, 150 м (через 2-3 мин) - 2 серии (через 8-6 мин).

6 день - кроссовый равномерный бег 40-30 мин. Метания набивных мячей, камней. Упражнения на быстроту. Прыжковые упражнения. Многоскоки - всего 200-300 отталкиваний.

Всего: кроссовый бег 50-40 мин, бег на длинных отрезках 7-8 км, на коротких отрезках 2,6-3,0 км, старты 18-22 раза, прыжки 300-420 отталкиваний. Спринтерам со второй половины этого периода (апрель-май) тренировки первого и второго дня поменять местами, а в третий день - 3 раза (через 5 мин) вместо бега 600 м.

2 вариант недели специальной физической подготовки (СФП)

1 день - разминка, упражнения с партнером на гибкость. Ускорения 80 м х 4 раза. Повторный бег 150 м х 4-2 раза (через 2-3 мин) - 2 серии (через 6-8 мин). Прыжковые упражнения. Метания набивных мячей.

2 день - разминка, упражнения на гибкость. Ускорения 80-120 м х 4 раза. Старты 4х30 м, 4х40 м, 2х50 м; бег с хода 60, 100 м по 2 раза. Медленный бег по газону 10 мин.

3 день - разминка с набивными мячами. Специальные скоростно-силовые упражнения с партнером на различные группы мышц. Бег 300 м х 4-3 раза (через 4-6 мин). Прыжковые упражнения.

4 день - отдых.

5 день - разминка, упражнения с партнером на гибкость. Ускорения 80-100 м х 3-4 раза. Старты 20-30 м х 10 раз (каждый второй на время). Повторный бег 150 м х 3-2 раза (через 3-4 мин) - 2 серии (через 8-10 мин).

6 день - кроссовый бег 30 минут с ускорениями по 150-200 м х 4-3 раза бег 500 м х 2 раза. Метание набивных мячей, камней.

7 день - отдых.

Всего: кроссовый бег 30 мин, бег на длинных отрезках 5-4 км, на коротких отрезках 2,2-1,8 км, старты - 20 раз.

Для бегунов на средние и длинные дистанции

Втягивающий этап - недельный микроцикл ОФП-1,2

1 день - равномерный кроссовый бег 6-8 км (частота сердечных сокращений - ЧСС - до 160 ударов в минуту), скорость бега: юноши - 4.20-4.30 на 1 км, девушки 4.50-5.00 на 1 км, общеподготовительные упражнения (ОПУ)-20 мин.

2 день - игра на воздухе 30-40 мин. Прыжковые упражнения (с места, многоскоки) 60-80 отталкиваний. Локальные силовые упражнения для мышц стопы, живота, спины. Ускорения, барьерные упражнения и бег - 20 мин. Упражнения на гибкость - 15 мин.

3 день - по программе первого дня.

4 день - отдых.

5 день - по программе второго дня.

6 день - равномерный кроссовый бег 12-14 км (ЧСС до 160 уд/мин, скорость по первому дню), общеразвивающие упражнения (ОРУ) - 20 мин.

7 день - отдых.

Ежедневно утром: медленный бег в восстановительном режиме (при ЧСС 140-150 уд/мин) 4-6 км, ОРУ 15 мин.

Всего: кроссовый бег (аэробный режим) 24-30 км. Ускорения - 2 км. Прыжковые упражнения 120-160 отталкиваний.

Недельный микроцикл - базовый этап ОФП-2 и СФП (развивающая направленность)

1 день - равномерный кроссовый бег 12-14 км (ЧСС-до 170 уд/мин.). Скорость бега: юноши 4.10-4.20 на 1 км, девушки - на 30 с медленнее. ОРУ - 20 мин.

2 день - разминка (бег 3-4 км, ОРУ-15 мин). Повторный бег 4x1000 м или 2x2000 м или 3x1200 м (ЧСС до 170 уд/мин). Скорость 3.20-3.30 на 1 км у юношей, девушки на 25-30 с медленнее. Заключительный восстановительный бег 2 км.

3 день - по программе первого дня.

4 день - спортивные игры 30-40 мин. Разминка с партнером 20 мин. Прыжковые упражнения 80-100 отталкиваний. Ускорения 10x100м. Барьерные упражнения и бег - 20 мин. Упражнения на гибкость - 15 мин. Локальные силовые упражнения для мышц, обслуживающих стопы.

5 день - по программе второго дня.

6 день - равномерный кроссовый бег 16-18 км с ускорениями 100-150 м x 5-6 раз (ЧСС до 170 уд/мин, скорость бега как и в первый день - 20 мин.

7 день - отдых.

Ежедневно утром - медленный бег 5-7 км (ЧСС 140-150 уд/мин), ОРУ - 20 мин. Ускорения и прыжковые упражнения 2 раза в неделю.

Всего: медленный бег (восстановительный режим) - 35-45 км, кроссовый бег (аэробный режим) - 40-46 км, на длинных отрезках (смешанный режим) - 7-8 км, разминочный и заключительный бег- 10 км, ускорения-2 км.

Недельный микроцикл - соревновательный этап (интенсивная направленность СФП)

1 день - разминка (бег 3-4 км, ОРУ - 15 мин). Ускорения 5x100м. Старты 5x50 м. Интервальный бег на отрезках 300-600 м. Скорость 90-95%. Объем 1,5-2,5 км. Отдых между отрезками 3-6 мин. Прыжковые упражнения.

2 день - равномерный кроссовый бег 12-14 км (ЧСС- 150-170 уд/мин). Скорость у юношей 4.10-4.20 на 1 км, девушки на 30 с медленнее. ОРУ с партнером -20 мин.

3 день - разминка. Ускорения 5x100 м. Старты 5x30 м. Интервальный бег на отрезках 150-200 м. Скорость 85-90%. Объем 1,5-2 км. Отдых 1,5-3 мин. Медленный бег 2 км.

4 день - медленный бег 6-8 км (ЧСС 140-150 уд/мин). ОРУ -20 мин.

5 день - разминка. Ускорения 5x100 м. Переменный бег на отрезках 800-1000 м (50 м быстро + 50 м трусцой). Объем - 2-2,5 км. Отдых 6-8 мин. Медленный бег 2км.

6 день - равномерный кроссовый бег 12-14 км ЧСС и скорость как во второй день - отдых.

Ежедневно утром: медленный кроссовый бег (ЧСС 140-150 уд/мин) 5-6 км. Ускорения, прыжковые упражнения 2-3 раза в неделю.

Всего: медленный бег (восстановительный режим-40-50 км, кроссовый бег (аэробный режим) - 24-28 км, на отрезках (анаэробный и смешанный режим) - 5-7 км, ускорения - 2-2,5 км.

Недельный микроцикл для бегунов на средние и длинные дистанции, подводящий к соревнованиям (СП)

- 1 день** - кроссовый бег (8-12 км).
- 2 день** - бег на отрезках (скорость 90-95%) объем 1 -3 км.
- 3 день** - кроссовый бег (8-10 км). Ускорения 5х100 м.
- 4 день** - кроссовый бег (6-8 км). Ускорение 3-5х150м.
- 5 день** - кроссовый бег (6-8 км) или отдых.
- 6 день** - предсоревновательная разминка.
- 7 день** - соревнования.
- 8 день** - медленный кроссовый день - 14 км.
- Общий объем бега за 8 дней-45-80 км в аэробном и восстановительном режимах.**

Литература:

1. Ивочкин В.В., Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Советский спорт» Москва, 2004
2. Ильин И.С., В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Советский спорт» Москва, 2004
3. Лахов В.И., В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004
4. Локтев С.А.. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
5. Никитушкин В.Г., В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Советский спорт» Москва, 2005
6. Пьянзин А.И.. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
7. Селуянов В.Н.. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
8. Селуянов В.Н.. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
9. Степанова М., Степанов В. Барьерный бег на 400 метров, Терра-Спорт, 2002
10. Ушаков А.А., И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Советский спорт» Москва, 200

