|  |  |
| --- | --- |
|  | «Утверждаю»  Директор МБУ «КСШ «Лидер - Электросталь»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Г. Гришин  «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.  Приказ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

**«ЛИДЕР - ЭЛЕКТРОСТАЛЬ»**

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОЛИМПИЙСКОМУ ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Программа разработана в соответствии федеральными государственными требованиями и на основе Приказа Минспорта России от 20 августа 2019 года N673 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Разработчики:

* Касаткина Светлана Николаевна–тренер по легкой атлетике МБУ «КСШ «Лидер - Электросталь»;
* Боровицкая Нина Анатольевна – тренер по легкой атлетикеМБУ «КСШ «Лидер - Электросталь»;
* Курышов Александр Иванович – тренер по легкой атлетике МБУ «КСШ «Лидер - Электросталь»

Срок реализации программы: 10 лет.

г.о. Электросталь

2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка: 3
   1. Характеристика вида спорта «легкая атлетика», структура системы

многолетней подготовки 4

* 1. Структура системы многолетней подготовки 6
     1. Этап начальной подготовки 6
     2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 7
     3. Этап совершенствования спортивного мастерства 7
  2. Наполняемость групп 7

1. Нормативная часть 9
   1. Продолжительность и объем реализации Программы 9
   2. Навыки в других видах спорта 10
   3. Соотношение объемов тренировочного процесса 11
2. Методическая часть: 12
   1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам

(периодам) подготовки 12

* + 1. Теория и методика физической культуры и спорта 17
    2. Особенности тренировочного процесса легкоатлетов 18
    3. Основные средства, методы и условия подготовки

легкоатлетов 19

* + 1. Воспитательная работа 35
    2. Тренерский контроль 36
    3. Инструкторская и судейская практика 37
    4. Восстановительные мероприятия и медицинское

обследование 37

* + 1. Самоконтроль 38
    2. Участие в соревнованиях 41
  1. Требования техники безопасности 42

1. Система контроля и зачетные требования 43
2. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки: 51
   1. По кадрам 51
   2. По материально-технической базе 51
   3. Обеспечение спортивной экипировкой 52
   4. Перечень тренировочных сборов 53
   5. Оборудование и спортивный инвентарь 54
   6. Обеспечение спортивной экипировкой 55
3. Перечень информационного обеспечения 56
4. Список литературы 56

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по лёгкой атлетике (далее Программа) составлена в соответствии с законодательством Российской Федерации, в том числе Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее  -  Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ), Приказа Минспорта России от 20 августа 2019 года N673 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»:

- Уставом МБУ «КСШ «Лидер-Электросталь».

Программа направлена на:

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

- создание условий для спортивной подготовки, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе, в дальнейшем, по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в спортивные организации, реализующие программы спортивной подготовки в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся;

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших способности в спорте.

Критерии результативности реализации Программы:

***На этапе начальной подготовки:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- укрепление здоровья занимающихся;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники бега (избранной специализации);

- всестороннее гармоническое развитие физических качеств;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий лёгкой атлетикой.

***На тренировочном этапе:***

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по лёгкой атлетике;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

***На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ

У каждого вида спорта свои корни. Одни только зарождаются, а истоки других начинаются в далеком прошлом.

Легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания. Её называют «Королевой спорта».

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 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.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половой и возрастной признакам, места проведения.

Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя физическая под­готовка особенно необходима в юном возрасте. Широкое использование легкоатлетических упражнений в занятиях содействует повышению функциональных возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность.

Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов.

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссейные и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы.

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

Группы видов легкой атлетики.

***Бег*** -естественный способ передвижения. Это наиболее распространенный вид физических упражнений, который входит во многие виды спорта (футбол, баскетбол, ручной мяч и др.). Значительное число разновидностей бега является органической частью различных видов легкой атлетики. При беге в большей степени, чем при ходьбе, предъявляются высокие требования к работоспособности всего организма, так как в работу вовлекаются почти все мышечные группы тела, усиливается деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем, значительно повышается обмен веществ.

Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств спортсменов в соответствии с их возможностями. Так, например, длительный бег с небольшой скоростью, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое значение и является одним из лучших средств оздоровления. Бег с более высокой скоростью предъявляет повышенные требования к занимающимся, особенно к их сердечнососудистой и дыхательной системам, и служит отличным средством для развития выносливости. Бег с очень высо­кой скоростью включается в тренировку для развития силы и быстроты.

В процессе занятий бегом воспитываются волевые качества, приобретается умение рассчитывать свои силы, преодолевать препятствия, ориентироваться на местности.

Из всех видов легкой атлетики бег наиболее доступное физическое упражнение. В соревнованиях по легкой атлетике различные виды бега и эстафет занимают ведущее место. Они всегда вызывают большой интерес у зрителей и поэтому являются одним из лучших средств пропаганды физической культуры.

Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

*Гладкий бег* - циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300-600 м), специальной выносливости.

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100, 200 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400, 600 м, одинаковые для мужчин и женщин.

*Бег на выносливость:*

-  средние дистанции: 800, 1000, 1500 м, 1 миля - проводится на стадионе и в манеже у мужчин и женщин;

-  длинные дистанции: 3000, 5000, 10 000 м - проводится на стадионе (в манеже - только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;

-  сверхдлинные дистанции - 15000; 21,0975; 42,195; 100 км - проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

-  ультра длинные дистанции - суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль - самую длинную дистанцию непрерывного бега.

*Барьерный бег* - по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100 м у женщин; 110, 300 м и 400 м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

*Бег с препятствиями* - по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистан­ции у женщин - 2000 м; дистанции у мужчин - 2000, 3000 м.

*Эстафетный бег* - по структуре смешанный вид, очень близ­кий к циклическим видам, командный вид, требующий проявле­ния скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4х100 м и 4x400 м проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4х200 м и 4х400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по дли­не, количеству и контингенту (смешанные эстафеты - мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые шведские эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 м - у муж­чин, и 400 + 300 + 200 + 100 м - у женщин.

*Кроссовый бег* - бег по пересеченной местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловко­сти. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции - 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин - 1, 2, 3, 4, 6 км.

1.2. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятное для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;

- тренировочный этап -5 лет (период начальной специализации – до 2-х лет, период углубленной специализации – до 3-х лет);

- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

Срок подготовки по Программе –10 лет.

Спортивная организация имеет право реализовывать Программу по этапам в сокращенные сроки в случае успешного усвоения программного материала спортсменами.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 9 лет.

Максимальный возраст – не ограничен, если занимающийся удачно справляется с минимальными требованиями Программы.

1.2.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе НП осуществляется спортивно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольно-переходных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;

- устранение недостатков физического развития;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям лёгкой атлетикой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- обучение основами техники бега, прыжков, метаний и широкому кругу двигательных навыков;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

1.2.2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП  (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Этот этап состоит из двух периодов:

- начальной специализации (до 2-х летподготовки);

- углубленной специализации (до 3-х летподготовки).

В группы тренировочного этапа зачисляются занимающиеся, прошедшие необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья, закаливание;

- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

- освоение и совершенствование техники в избранном виде лёгкой атлетики;

- планомерное  повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;

- начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

- к концу этапа – определение предрасположенности к дисциплине лёгкой атлетики;

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

- профилактика вредных привычек.

1.2.3. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ)

Этап спортивного совершенствования формируется из здоровых спортсменов, прошедших необходимую подготовку в группах на тренировочном этапе и выполнивших (или подтвердивших) спортивный разряд «кандидат в Мастера спорта». Перевод по годам подготовки осуществляется при условии подтверждения спортивного разряда «кандидат в Мастера спорта» и стабильных высоких результатах. (Таблица № 17).

Основные задачи: дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта.

На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование;

- сохранение здоровья спортсменов.

При подготовке легкоатлетов на этапе спортивного совершенствования увеличивается время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду со средствами восстановления работоспособности необходимо применять медикаментозные и физиотерапевтические средства: ручной и вибрационный массаж, баромассаж, русскую и финскую бани.

1.3. НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихсяна следующие этапыподготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов, освоением разделов Программы.

Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности.

При необходимости объединения в одну группу занимающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки – 2-х часов;

- в тренировочных группах – 3-х часов.

- в группах спортивного совершенствования – 4,5 часа.

 Таблица № 1

Наполняемость групп по годам подготовки и объем недельной тренировочной нагрузки занимающихсяс учётом этапов (периодов) подготовки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период | Наполняемость группы (чел) | | Возраст для зачисления в группы (лет) | Объем тренировочной нагрузки в неделю  в часах |
| Мини-  мальная | Макси-  мальная |
| Этап начальной подготовки | первый год подготовки | 10 | 18 | 9 | 6 |
| второй-третий год подготовки | 10 | 16 | 6 |
| Тренировоч  ный  (этап спортивной  специали-  зации) | **начальной специализации:**  первый год подготовки | 8 | 12 | 12 | 9 |
| второй год подготовки | 8 | 11 | 9 |
| **углубленной специализации:**  третий год подготовки | 8 | 10 | 12 |
| четвертый год подготовки | 8 | 9 | 12 |
| пятый год подготовки | 8 | 9 | 12 |
| Этап совершенст  вования спортивного мастерства |  | 2 | 5 | 14 | 18 |

Примечание:

1. Максимальный количественный состав группы на этапах начальной подготовки и спортивной специализации не может превышать двух минимальных составов группы.

2. При невозможности зачисления в группы начальной подготовки первого года подготовки всех желающих, отбор производится по результатам сдачи приёмных контрольных нормативов.

3. На тренировочный этап переводятся занимающиеся, прошедшие подготовку на этапе начальной подготовки по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов.

4. На этап совершенствования спортивного мастерства переводятся занимающиеся прошедшие подготовку на тренировочном этапе по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов и выполнивших (или подтвердивших) спортивный разряд «кандидат в Мастера спорта».

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

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

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;

- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;

- соответствие уровня тренировочных исоревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;

- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЁМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

При составлении тренировочного плана учитывается режим тренировочной работы в неделю с расчетом на 48 недель занятий и 4 недель для тренировок в спортивном лагере и по индивидуальным планам на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам подготовки соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на ОФП.

Распределение времени в тренировочном плане на основные разделы подготовки по годам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

В тренировочном плане часы распределены не только по годам и этапам подготовки, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техническая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация, самостоятельная работа), другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса в организации являются:

-групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

-работа по индивидуальным планам;

-тренировочные сборы;

-участие в соревнованиях и мероприятиях;

-инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

-тестирование и контроль.

Непрерывность освоения спортсменами Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участие в тренировочных сборах, проводимых спортивной школой;

- самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам подготовки.

Таблица № 2

**Нормативы**

**максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Этапы подготовки** | | | | | | | | | | |
| **НП** | | | **ТГ** | | | | | **ССМ** | | |
| Год подготовки | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | **1** | **2** | **3** |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 6 | 9 | 9 | 12 | 12 | 12 | 18 | 18 | 18 |
| Количество занятий в неделю | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Общее количество часов в год | 312 | 312 | 312 | 468 | 468 | 624 | 624 | 624 | 936 | 936 | 936 |
| Обще количество тренировок в год | 156 | 156 | 156 | 208 | 312 | 312 | 312 | 312 | 312 | 312 | 312 |

Самостоятельная работа спортсменов допускается, начиная с тренировочного этапа третьего года подготовки. Тренер осуществляет контроль за самостоятельной работой занимающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио – и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха спортсменов.

2.2. НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ

Различные упражнения на гимнастической стенке,  индивидуальные и парные. Тоже на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

АКРОБАТИЧЕСКИЕУПРАЖНЕНИЯ

Различные кувырки: вперед,  назад, боком, стойка на  лопатках, стойки на голове и руках. Мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полу шпагат» и «шпагат» запрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180о

и 360о. Сальто вперед(с помощью), колесо(переворот боком).

БАСКЕТБОЛ

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после  ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча.  Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

ФУТБОЛ

Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрошенным правилам.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

ПЛАВАНИЕ

Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

2.3. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов подготовки по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного плана;

- физическая подготовка в объеме от 30 до 35 % от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана:

- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа занимающихся в пределах до 10 % от общего объема тренировочного плана;

- возможность организации посещений спортсменов официальных  спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

Таблица № 3

**Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершен-  ствования  спортивного мастерства |
| До года | | Свыше года | | До двух лет | | Свыше двух лет | |
| **Бег на короткие дистанции** | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка(%) | 20-76 | | 21-73 | | 17-32 | | 15-20 | | 12-17 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 21-23 | | 24-27 | | 24-27 |
| 20-76 | | 21-73 | |
| Техническая подготовка (%) | 12-15 | | 13-16 | | 20-24 | | 21-26 | | 22-27 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%) | 5-8 | | 5-8 | | 6-9 | | 7-10 | | 8-11 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика(%) | - | | 1-2 | | 2-4 | | 3-6 | | 4-7 |
| **Бег на средние и длинные дистанции** | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 10-76 | 11-73 | | 40-50 | | 30-41 | | 10-20 | |
| Специальная физическая подготовка(%) | 10-12 | | 12-15 | | 25-30 | |
| Техническая подготовка (%) | 12-15 | 13-16 | | 14-18 | | 15-20 | | 17-22 | |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-8 | 5-8 | | 6-9 | | 7-10 | | 8-11 | |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | - | 1-2 | | 2-4 | | 3-6 | | 4-7 | |

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает материал по основным предметным областям, его распределение по годам подготовки в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам подготовки; атакже содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по лёгкой атлетике:

- **на этапе начальной подготовки**: дети овладевают основами техники избранных видов легкой  атлетики, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы, позволяющие зачислить их в тренировочные группы, приобретение соревновательного опыта;

- **на тренировочном этапе**: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоение основ техники, воспитание основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта, уточнение спортивной специализации, подготовку и выполнение контрольно-переводных нормативов, приобретение навыков организации и проведения соревнований. В период углубленной специализации: совершенствование в технике, воспитание специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, расширение соревновательного опыта;

- **на этапе совершенствования спортивного мастерства**: дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов - это повышение функциональных возможностей организма,  совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях,  формирование мотивации на перенесение больших физических нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

ПОДГОТОВКА В ГРУППАХ 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. ОФП и СФП находится в пределах 10-76% на первом году подготовки и 11-73% на второмгоду, от общего объема нагрузки.

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. Но не реже одного раза в неделю занятия с использованием игрового метода типа "круговой тренировки".

*Содержание тренировочных занятий*

1. Общая и  специальная физической 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», «регби», «снайперы», «мяч соседу», «удочка», «мяч ловцу», «пионербол», «воробьи 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.Освоение основ 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 подготовки в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата 3-5, ускорений (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, 60,100,300 м, прыжков в длину и высоту.

ПОДГОТОВКА В ГРУППАХНАТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

*На этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки* в избранном виде спорта соотношение парциальных объе­мов тренировочной работы и акцент на преимущественное использо­вание тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов. Общая физическая подготовка на первых двух годах подготовки в тренировочных группах занимает до 50% и направлена на развитие основных физических качеств и формирование разнообразных двигательных умений и навыков. В последующие годы подготовки в тренировочных группах содержание ОФП в большей мере приближается по своему воздействию к избранному виду спорта 30-40%, в то же время происходит увеличение доли специальной спортивной подготовки до 15%, которая направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техники видов легкой атлетики.

В тренировочных группах годичный цикл подготовки юных атлетов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды, достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна периодизация годичного цикла тренировки.

Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа – обще-подготовительный (базовый) и специально-подготовительный. В первый соревновательный период юные спортсмены принимают участие в 2-4-х соревнованиях. Второй подготовительный период также делится на 2 этапа – обще-подготовительный и специально-подготовительный.

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

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

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

*С началом подготовительного периода, на этапе должны решаться задачи:*

1. Повышения уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов;

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой 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.

Осенне-зимний специально-подготовительный этап. На данном этапе возрастает удельный вес упражнений специальной подготовки, что выражается в доминировании беговой нагрузки анаэробной направленности. Уровень силовой подготовленности поддерживается за счет выполнения упражнений скоростно-силовой направленности, выполняемых в среднем и малом объёме за микроцикл. Беговые нагрузки алактатно-анаэробной и анаэробно-гликолитической направленности "разводятся" во времени. Это связано с тем обстоятельством, что работа над скоростной выносливостью приводит к значительному накоплению молочной кислоты в организме, требует напряжения энергетических ресурсов и, в конечном итоге, вступает в конкурентные отношения с программой скорости (Левченко А.В., 1985).

*Основные задачи в первом соревновательном периоде:*

1. Совершенствование техники спринтерского бега, прыжка в длину, толкания ядра;

2. Улучшение спортивного результата прошлого сезона.

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

Физическая подготовка приобретает характер непосредственной функциональной подготовки к предельным соревновательным напряжениям. Анализ передового опыта построения тренировочного процесса спринтеров высокой квалификации показал, что зимний соревновательный период состоит, как правило, из 4-6 микроциклов. Организация процесса СФП в соревновательном периоде осуществляется в соответствии с календарём основных соревнований.

Несмотря на то, что объёмы тренировочной нагрузки в соревновательном периоде снижаются, целенаправленную работу над совершенствованием стартового ускорения и развитием максимальной скорости бега проводят на протяжении всего периода. Большой объём бега алактатно-анаэробной направленности часто выполняется в первом микроцикле. В остальные недели соревновательного периода бег на отрезках до 80 м со скоростью 100-96% выполняется "малым объёмом". Беговая нагрузка анаэробно-гликолитической направленности также выполняется преимущественно малым и средним объёмами.

Прыжковые упражнения и упражнения с отягощением выполняются в небольшом объёме на протяжении всего соревновательного периода для поддержания уровня скоростно-силовой подготовленности. Следует отметить, что практически еженедельное выступление в соревнованиях является сильным тренирующим воздействием, часто превосходящим по величине нагрузки в условиях тренировки.

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

1. Дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП;

2. Развитие общей выносливости.

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность*.*

С этого мезо цикла бегуны начинают второй большой цикл подготовки к летним стартам. Большое внимание уделяется повышению уровня скоростно-силовой подготовленности и функциональных возможностей организма. Планомерно или скачкообразно увеличивается объём прыжковых упражнений и упражнений с отягощением. Ударные микроциклы с большим объёмом средств скоростно-силовой направленности располагаются обычно в середине или конце этапа. После ударного микроцикла объём скоростно-силовой нагрузки снижается до величины малой нагрузки.

На весенне-летнем обще-подготовительном этапе доминирует беговая нагрузка смешанной (аэробно-анаэробной) направленности. Объём нагрузки аэробной направленности по сравнению с зимним обще-подготовительным этапом существенно снижается (как и в осенне-зимнем цикле). Динамика беговой нагрузки аэробно-анаэробной (смешанной) направленности повторяет кривую распределения нагрузки скоростно-силового характера с большим объёмом нагрузки в середине или конце этапа; работа аэробной направленности выполняется большим объёмом, как правило, в начале мезо цикла. Целенаправленное совершенствование скоростных способностей начинается примерно с середины мезо цикла.

*Основные задачи на специально-подготовительном этапе:*

1. Совершенствование техники спринтерского бега, барьерного бега, прыжков в длину и высоту, толкание ядра;

2. Повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

Весенне-летний специально-подготовительный этап. При подготовке к летнему соревновательному сезону бегуны высокой квалификации планируют этот этап продолжительностью до шести недель. В тренировочном процессе решаются задачи по совершенствованию техники старта, стартового разгона (ускорения) и бега по дистанции, повышению максимальной скорости бега, улучшению показателей скоростной выносливости. Преимущество отдается беговой нагрузке анаэробной направленности. Бег на отрезках до 80 м со скоростью 100-96% выполняется в больших объёмах в середине или конце этапа.

Большие объёмы анаэробно-гликолитической нагрузки выполняются обычно в начале и конце специально-подготовительного периода. Скоростно-силовая работа ведется в поддерживающем режиме, большие объёмы нагрузки силовой направленности, как правило, не используются.

*Основные задачи на соревновательном этапе*:

1. совершенствование техники беговых видов;

2. улучшение спортивного результата прошлого года.

Спортсмен должен участвовать в 4-6 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 (4недели). 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.

Таблица № 4

**Структура годичного цикла подготовки бегунов на тренировочном этапе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1-ый подготовительный период | | Зимний соревновательный период | 2-ой подготовительный период | | Весенне-летний соревновательный период | Переходный период |
| Мезоциклы | ОФП | СФП |  | ОФП | СФП |  |  |
| Месяц | август  сентябрь  октябрь | ноябрь  декабрь | январь  февраль | февраль  март | апрель  май | май  июнь | июль  август |
| Недели | 8-10 | 8 | 4-6 | 6-8 | 6-8 | 4-6 | 6-8 |

ПОДГОТОВКА В ГРУППАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Задачей этапа совершенствования спортивного мастерства это достижение высокого уровня работоспособности, дальнейшее совершенствование техники и тактики бега в целом.

Исправление индивидуальных технических ошибок. Освоение большого объёма аэробного и анаэробного режима работы. Приобретение соревновательного опыта.

Структура годичного цикла тренировок на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип этапа спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов значительно повышается объем специализированных нагрузок и соревнований, как на основной, так и на смежных дистанциях.

Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование;

- сохранение здоровья спортсменов.

3.1.1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определённого минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Спортивная подготовка как единый процесс формирования и совершенствования  двигательных навыков спортсмена и его качеств - физических, моральных и волевых - строится на общих научных основах формирования и развития двигательной деятельности спортсмена с учётом его индивидуальных особенностей (пол, возраст, состояние здоровья, уровень физической подготовленности, особенности психического склада и т. д.), образа жизни и тех условий, в которых тренировка проводится.

Ни одна из задач не может быть успешно решена только средствами физических упражнений. Характер спортсмена, уровень его знаний, трудовая и общественная деятельность, быт находятся в тесной связи с его спортивной жизнью и во многом определяют успехи в ней.

Спортивная подготовка направлена на достижение наивысших результатов в избранном виде лёгкой атлетики. В этом процессе велика роль тренера, который планирует подготовку, руководит физическим и моральным воспитанием спортсмена. Тренировка выдающихся спортсменов требует огромной затраты сил, направленной творческой деятельности. Жизнь спортсмена, связана с упорной, длительной и многогранной тренировкой, требует четкости и аккуратности, дисциплины, соблюдения режима. Она не мыслима без хорошей организации врачебного контроля и медико-биологического обеспечения.

Различия видов лёгкой атлетики требуют различий и в системе тренировки. Вместе с тем имеются и общие, обязательные для всех  видов лёгкой атлетики научно-методические положения в организации, планировании и построении тренировки, в обеспечении эффективной предсоревновательной подготовки, в достижении и сохранении спортивной формы и т. д. В целом общие закономерности и положения, на которых базируется подготовка во всех видах лёгкой атлетики, составляют её основы.

Спортивная подготовка представляет собой определённую систему закономерно связанных друг с другом частей и положений.

Система спортивной подготовки (ССП) направлена на достижение поставленной цели (рекорд, победа) путём решения конкретных для данного спортсмена задач тренировки: развитие двигательных качеств, овладение техникой, укрепление здоровья и др.

Таким образом, путь к достижению поставленной цели лежит через процесс спортивной подготовки, управление этим процессом и условия его подготовки.

Процесс спортивной подготовки идет по трем взаимосвязанным и взаимообусловленным направлениям: воспитание, обучение, физическое развитие.

Все эти стороны подготовки органически взаимосвязаны единством организма человека, его физиологической основой, образованием условнорефлекторных связей, “содружеством“ в деятельности органов и систем, руководящей ролью функции головного мозга. Любое упражнение не может быть строго локальным. Как бы специфично ни направлялись воздействия на какой-либо орган или одну систему, они будут в определенной мере отражаться и на других органах и системах, а также и на всём организме в целом. Естественно, что тренер должен всегда помнить, учитывать и использовать эффект одновременного воздействия тренировочного упражнения, соревновательной нагрузки, внешних условий и других средств подготовки на организм спортсмена, его психическую сферу.

Следовательно, при выполнении одного и того же упражнения можно одновременно овладевать разными сторонами подготовки, но обычно одной из них в большей степени; например, во время подготовки спортивной технике у спортсмена развиваются и воспитываются физические и волевые качества, но наибольшие требования предъявляются к его координационным возможностям. Следовательно, это упражнение преимущественно для подготовки. Таким образом, указанные выше стороны подготовки названы по преимущественному признаку. Используя это, тренер может, например, проводя длительный бег с целью повышения аэробных возможностей, одновременно воспитывать волю к перенесению утомления, укреплять и улучшать эластичность мускулатуры и связок нижних конечностей, следить за овладением правильной техникой бега.

На практике указанные три основные направления подготовки легкоатлетов реализуются через общую физическую, специальную физическую, техническую и теоретическую подготовку. Периодические изменения тренировочного процесса, выраженные в форме периодов и этапов,связаны прежде всего с объективными закономерностями развития спортивной формы, которые носят фазовый характер и протекают в порядке последовательной смены трех фаз: приобретения, сохранения (стабилизации) и временной утраты спортивной формы.

3.1.2. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Спортивная тренировка основывается на общих принципах *- сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности и др.*В то же время тренировочный процесс в лёгкой атлетике обладает своими особенностями и отличительными чертами. Назовем главные из них.

1. Характерной чертой тренировочного процесса легкоатлетов является его многообразие. По существу, лёгкая атлетика, как ни один другой вид спорта, состоит из большого количества разных видов. Принято объединять эти виды на основе естественной двигательной деятельности человека, т. е. ходьбы, бега, прыжков и бросания предметов. Однако по специфике тренировочного процесса, направленного на преимущественное развитие ведущих в той или иной группе видов лёгкой атлетики физических качеств, принято следующее деление:

а) скоростные виды, характеризующиеся высокой частотой движений при  определённой  величине  усилий  (спринтерский и барьерный бег до 400 м);

б) скоростно-силовые виды, характеризующиеся кратковременными и мощными усилиями в основной фазе движения (прыжки, метания);

в) виды, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (ходьба, бег на средние и длинные дистанции);

г) виды, характеризующиеся комплексным развитием качеств (многоборья).

Тренировочный процесс в этих группах при общих закономерностях его развития имеет тенденцию дальнейшего разделения внутри каждой из групп по задачам, этапам подготовки, средствам и методам.

2. Лёгкая атлетика относится к группе видов спорта, достижения в которых выявляются через одну избранную форму техники, имеющую постоянный состав и структуру движений. Стабильность этой техники обусловлена относительным постоянством внешних условий, строго определённых правилами соревнований. Внешние условия могут меняться под влиянием метеорологических факторов (дождь, ветер, солнце) и отчасти состава покрытия.

По особенностям режима двигательной деятельности виды лёгкой атлетики можно разделить на две группы:

1. Виды, техника которых направлена на умение развивать напряжение мышц максимальной мощности в определённой координации в соответствии с двигательными задачами (спринтерский, барьерный бег, прыжки, метания).

2. Виды, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости при оптимальных условиях интенсивности. Техника этих видов направлена на экономизацию расхода физических сил и повышение эффективности оптимальных рабочих усилий (ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции).

3. При большом многообразии видов лёгкой атлетики имеется существенная разница в степени зависимости спортивного результата от физической или технической подготовленности спортсмена. При постоянной форме техники достижение спортивного результата в лёгкой атлетике зависит от гармонического сочетания техники и функциональной подготовки, но при ведущей роли последней.

4. Тренировочный процесс в лёгкой атлетике имеет в основном двухцикловое построение, хотя некоторые спортсмены еще строят свою тренировку как один цикл в году (ходьба, бег на длинные дистанции, некоторые виды метаний).

В настоящее время почти во всех видах лёгкой атлетики спортсмены участвуют и в зимних соревнованиях. В основном годовая подготовка делится на два цикла - осенне-зимний и весенне-летний.

5. Так как соревнования по лёгкой атлетике проводятся главным образом летом, то осенне-зимний цикл отличается длительным подготовительным периодом и коротким соревновательным, а весенне-летний цикл, наоборот, длительным и более напряженным соревновательным периодом.

3.1.3. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И УСЛОВИЯ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

В тренировке легкоатлетов используются физические и идеомоторные упражнения, аутогенная тренировка, определенные условия внешней среды, средства восстановления и гигиенический режим.

Физические упражнения. Посредством систематического выполнения физических упражнений легкоатлеты совершенствуются в технике, тактике, развивая свои физические и волевые качества. Физические упражнения являются главным средством подготовки и делятся на три основные группы:

1-я группа. Упражнения в том виде лёгкой атлетики, в котором спортсмен специализируется, включая все элементы и варианты этого вида.

2-я группа. Общеразвивающие физические упражнения, которые подразделяются на две подгруппы:

а) упражнения из других видов спорта (гимнастика, лёгкая атлетика, тяжёлая атлетика, спортивные игры и др.), применяемые для общего физического развития, но соответственно специфике своего вида лёгкой атлетики: для развития общей выносливости и укрепления здоровья - кроссы летом и ходьба на лыжах зимой; для развития и укрепления мускулатуры - упражнения с тяжестями; для приобретения быстроты - спринтерский бег; для развития ловкости и улучшения координации движений - игры в баскетбол и упражнения на гимнастических снарядах;

б) общеукрепляющие подготовительные упражнения с различными предметами: палками, скакалками, булавами, гантелями и др. - и без них; упражнения на снарядах и тренажерах, наклоны, повороты, размахивание, вращение, сгибание и разгибание конечностей, прыжки и др. Общеразвивающие подготовительные упражнения предназначены для всестороннего физического развития в первую очередь новичков и  малоподготовленных  легкоатлетов; они используются и для исправления основных дефектов телосложения.

3-я группа. Специальные упражнения обычно представляют собой элемент, часть или “связку” нескольких движений, взятых из данного вида лёгкой атлетики. Необходимо, чтобы по кинематической и динамической характеристикам движений, а также по психологической направленности специальные упражнения подходили бы возможно  ближе к избранному виду лёгкой атлетики или его части. Специальные упражнения выполняются со снарядами (легкоатлетические, набивные мячи, мешки с песком, гантели, гири, штанга, груз на блоках и др.), на снарядах (гимнастические барьеры, канат и др.) и без снарядов.

Избранный вид лёгкой атлетики и специальные упражнения  выполняются также в усложнённых условиях: в горной местности, в барокамере, на мягкой дорожке, на трудном профиле пути, при встречном ветре, дожде и в условиях  “поля боя”. Это необходимо для психологической подготовки легкоатлетов, воспитания у них волевых качеств. Облегченные условия: попутный ветер, тяговые и лидирующие устройства, снаряды уменьшенного веса и др.

В зависимости от внешних условий выполнение упражнений, их целенаправленность и воздействие на спортсмена могут изменяться.

Идеомоторные упражнения - мысленное исполнение движения или действия. Их эффект основан на двигательных и функциональных реакциях, автоматически возникающих у человека в момент представления о движении. Эти реакции, хотя и очень слабые, в точности соответствуют тем, что возникают при практическом выполнении этого упражнения, его части, элемента, связки, могут способствовать овладению техникой и тактикой, настраивать на предстоящее фактическое выполнение, упрочивать навык. В процессе идеомоторного упражнения может начинаться образование двигательного навыка.

Аутогенная тренировка - воздействие на психологическое состояние (для отдыха, снижения возбуждения, предстартовой настройки, преодоления рекордных рубежей) посредством самовнушения спортсмена или внушения тренера или психолога.

Музыка и ритм - лидеры. С их помощью можно делать занятия более эмоциональными, увеличивать объём тренировки, её интенсивность.

Места занятий. В настоящее время повысились требования к местам занятий. Синтетические дорожки, места для прыжков и метаний, амортизационные подушки для приземления стали обязательными для стадионов и манежей. Рекомендуется иметь дорожку из мягкого синтетического материала, опилок или песка, с травяным покровом; наклонную  дорожку, которая дает возможность повысить объём и интенсивность упражнений.

Важную роль играют тренировка в избранном виде лёгкой атлетики и выполнение специальных упражнений в условиях, идентичных соревновательным и более усложненных.

Разнообразие внешних условий также влияет на тренировку. Проведение занятий на различных стадионах, в парках, лесу, на берегу реки  повышает эмоциональность тренировки, помогает увеличить объём работы, предупреждает перетренировку.

Горные условия. Важное значение имеет подготовка в условиях среднегорья (1500 - 3000 м над уровнем моря). Тренировка там, в течение 20 - 30 дней повышает работоспособность спортсмена. Эффективность тренировки в среднегорье проявляется после возвращения спортсмена в обычные условия. В первые 5 дней после спуска с гор результаты (особенно в спортивной ходьбе, беге на 400 м и более) могут значительно повышаться. Затем в период акклиматизации (6 - 14 дней) работоспособность, как правило, понижается, но в последующие 10 - 14 дней достигает наивысшего уровня.

Горная тренировка перед соревнованиями планируется с таким расчетом, чтобы можно было стартовать через 2 недели после спуска с гор, при этом следует учитывать индивидуальные особенности спортсмена.

Гигиенический режим (питание, сон, распорядок дня и др.) и естественные факторы природы (солнце, воздух, вода) - важные средства улучшения состояния ЦНС, укрепления здоровья и закаливания. Они повышают жизнедеятельность легкоатлета, позволяют ему больше и эффективнее тренироваться, достичь высоких спортивных результатов, быстрее восстановить свои силы после тренировки.

Методы тренировки. Средства тренировки и условия, в которых она проводится, органически взаимосвязаны с методами тренировки, определяющими характерные особенности выполнения упражнения.

Главный метод спортивной тренировки - это метод упражнения, т. е. повторного выполнения движений или действий. В зависимости от задач тренировки и возможностей легкоатлетов метод изменяется, принимая различные формы (повторный, переменный, интервальный, круговой, “до отказа”, контрольный, соревновательный и др.).

Средства восстановления. В подготовке легкоатлетов, особенно на этапе высшего мастерства, большое внимание уделяется средствам восстановления функциональных возможностей спортсменов. Восстановлению содействуют: различные формы массажа, баня, гидропроцедуры, физиотерапия, витаминизация, рациональное питание. Восстановлению также способствуют оптимальное чередование занятий и недельных циклов с различной нагрузкой, активный и пассивный отдых, вариативность методов тренировки, разнообразие мест и условий занятий и др.

***Содержание спортивной подготовки***

Содержание спортивной тренировки состоит из разделов физической, технической, моральной, волевой, психологической и теоретической подготовки. Все виды подготовки органически взаимосвязаны, составляют единый процесс спортивного совершенствования легкоатлета и осуществляются с помощью общих и специальных тренировочных средств, методов и нагрузок различной формы, применяемых в ходе занятий и соревнований.

***Физическая подготовка***

Различают общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку. ОФП направлена на общее развитие организма легкоатлета: укрепление систем организма, повышение функциональных возможностей, улучшение координационных возможностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

Для достижения этих целей применяются разнообразные физические упражнения.

Подбор упражнений осуществляется с учётом особенностей и требований легкоатлетической специализации, например ОФП у метателей значительно больше по объёму и силовым упражнениям, чем у бегунов на длинные дистанции.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на высокое развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма спортсмена (в зависимости от того, что требуется при выполнении данного вида лёгкой атлетики). Для этого используются упражнения в избранном виде лёгкой атлетики и специальные упражнения.

Специальная подготовка для легкоатлетов должна состоять из упражнений, возможно более точно по кинематике и динамике схожих с избранным видом лёгкой атлетики или его элементом, частью.

Для ОФП в большей мере используются упражнения, оказывающие общее воздействие, а для специальной - упражнения строго направленные. Однако и в ОФП также применяются строго направленные упражнения для устранения отдельных недостатков в физическом развитии, дефектов телосложения, осанки и т. п.

С возрастом и ростом мастерства спортсмена количество задач всестороннего физического развития и упражнений ОФП уменьшается, и они становятся более специализированными.

Объём упражнений ОФП в системе тренировки спортсмена в значительной степени определяется уровнями компонентов его подготовленности. Среди них есть компоненты, общие для всех легкоатлетов. Это, прежде всего, касается работоспособности сердечнососудистой и дыхательной систем, процессов обмена и выделения. Для повышения функциональных возможностей этих систем широко используется тренировка в продолжительном беге, в кроссах, в ходьбе на лыжах. Это позволяет метателям, прыгунам, спринтерам и барьеристам повысить общие функциональные возможности организма и соответственно увеличить объём специальной тренировки, улучшить восстановительные способности. Можно указать на обязательные для всех женщин упражнения, направленные на укрепление мышц брюшного пресса и внутри тазовой мускулатуры.

Наибольшее значение сегодня имеют упражнения ОФП в целях повышения функциональных возможностей спортсмена применительно к спортивной специализации. Например, метателям упражнения на гибкость следует делать с силовой нагрузкой, барьеристам - с использованием маховых движений; прыгунам, метателям упражнения для развития силы выполнять как можно быстрее, бегунам на длинные дистанции - медленнее, с меньшим весом, но большей продолжительности.

Ряд упражнений ОФП из “чужих” видов спорта используются  спортсменами также на разгрузочном этапе тренировки, когда нужно дать мышцам работу, а психике, нервной системе - отдых, (например, медленный бег в лесу после большой тренировочной нагрузки).

*Развитие силы*

Высокий уровень развития мышечной силы во многом определяют достижения в спринте, барьерном беге, прыжках и метаниях. При этом сила должна проявляться в минимальный промежуток времени, тем самым обеспечивая мощность выполняемых движений.

Развитие способности проявлять силу обусловлено улучшением нервно-мышечной координации, воспитанием умения создавать большие волевые усилия, увеличением мышечной массы.

В тренировке большинства легкоатлетов постоянно применяются упражнения для развития силы. Однако основное внимание уделяется подготовке тех мышечных групп, работа которых наиболее важна при выполнении данного вида лёгкой атлетики. Для совершенствования нервно-мышечной координации в движениях, требующих большой силы, используются упражнения с переменной величиной усилий. Для развития умения проявлять значительную мышечную силу применяются методы больших и максимальных усилий.

Для увеличения мышечной массы упражнения непрерывно выполняются до тех пор, пока из-за усталости мышц не начнёт нарушаться правильность движений. Такой метод “до отказа” используется также с целью укрепления мышц и связок суставно-связочного аппарата. Сила, проявляемая строго применительно к требованиям избранного вида лёгкой атлетики, называется специальной. Сила, проявляемая в разнообразных движениях, называется общей и входит органической частью в ОФП.

Специальная сила развивается посредством упражнений, по характеру и структуре возможно более схожих с избранным видом лёгкой атлетики, с его частью или элементом. Для развития общей силы используются разнообразные по координации и усилиям упражнения. Общая сила развивается посредством многих упражнений, начиная от элементарных и кончая целостным видом лёгкой атлетики (прыжок, метание, бросок со старта).Наибольшее значение имеют упражнения с отягощением (гантели, мешок с песком, набивные мячи, пояс, гири, штанга, тяжелый камень и др.), а также на преодоление собственного веса (прыжки, приседания, много скоки, подтягивания собственного веса) и упражнения на сопротивление партнера. Используются также различные тренажёрные устройства: маятниковые, качельные, центробежные, пружинные, ударные и др.

Упражнения для развития силы применяются в большей мере в подготовительном периоде тренировки и в меньшей - в соревновательном. Основные упражнения для развития силы, требующие больших усилий и напряжений, включаются в тренировочные занятия 3 раза в неделю, а упражнения с меньшей нагрузкой - в каждое занятие.

Возросшая сила отдельных мышечных групп может быть использована в беге, прыжках и метаниях только на основе высоко-координированной нервно-мышечной деятельности, которая наиболее эффективно совершенствуется при выполнении целостного двигательного акта. Поэтому упражнения для развития силы в недельном цикле должны сочетаться с повторным выполнением целостного двигательного акта без отягощений.

*Развитие выносливости*

Выносливость необходима всем легкоатлетам не только для участия в соревнованиях, но и для выполнения большого объёма тренировочной работы.

Выносливость разделяют на общую и специальную. Первая является частью общей физической подготовленности спортсмена, вторая - частью специальной подготовленности.

Общая выносливость развивается с помощью всех физических упражнений, включаемых в тренировку, в том числе и специальных. Наилучшее средство приобретения общей выносливости - длительный бег с умеренной интенсивностью (особенно кроссы), а также ходьба на лыжах.

Специальная выносливость определяется специфической подготовленностью всех органов и систем спортсмена, очень высоким уровнем его физиологических и психических возможностей применительно к виду лёгкой атлетики. Особое значение имеет способность спортсмена продолжать работу при усталости, проявляя сильные волевые качества. Специальная выносливость связана также с рациональностью, экономичностью техники и тактики. Специальная выносливость своеобразна в разных видах лёгкой атлетики, поэтому в каждом из них необходима своя методика её развития.

Основной путь развития специальной выносливости прыгунов и метателей - это многократное выполнение основного упражнения избранного вида лёгкой атлетики и специальных упражнений.

Специальная выносливость многоборца основана на отличной общей выносливости и на специальной выносливости во всех упражнениях, входящих в многоборье. Тренировка два дня подряд по полной программе многоборья является высокоэффективным средством повышения специальной выносливости.

Различия в методике развития специальной выносливости у бегунов на различные дистанции определяются, прежде всего, физиологическими особенностями в деятельности органов и систем и всего организма в целом, связанными с интенсивностью и продолжительностью бега. Особенно важно при этом учитывать соотношение кислородного запроса и его потребления. Недостаток кислорода резко снижает работоспособность, особенно при продолжительной работе. Очень велика роль и психических возможностей легкоатлета, его способности продолжать работу не снижая интенсивности, независимо от развивающегося утомления.

В развитии специальной выносливости скороходов и бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции значительную роль играет повышение возможностей организма длительное время поддерживать на высоком уровне равновесие между кислородным запросом и его потреблением (аэробный режим), а также бороться с наступающим  утомлением при постепенно возникающей и все увеличивающейся кислородной задолженности. Следовательно, целью тренировочного процесса является повышение функциональных возможностей дыхательной и особенно сердечнососудистой системы, сохранение относительно “устойчивого состояния” при более высоком кислородном запросе, вызванном большейскоростью продвижения (более высокая критическая скорость).

Бег на средние дистанции характеризуется резким увеличением потребления кислорода в первые 1 - 2 мин, которое затем достигает наивысшего уровня и в течение небольшого отрезка времени не меняется. Однако такое устойчивое состояние величины потребления кислорода в данном случае обусловливается тем, что организм уже не может дальше повышать потребление кислорода, так как достиг физиологического предела. Таким образом, во время бега на средние дистанции кислородный запрос превышает его  фактическое потребление, что создает кислородную задолженность. Чем выше скорость бега, тем задолженность больше, тем в большей мере работа происходит в анаэробном режиме и тем быстрее наступает утомление.

Спортсмен, тренируясь с большей скоростью и создавая тем самым новые функциональные трудности для организма, приучает его довольствоваться меньшим, чем требуется, объёмом кислорода, но использовать его эффективнее. С этой же целью применяются тренировки в среднегорье, в барокамере, при уряженном дыхании, дыхании с преодолением сопротивления (через трубку) и др.

Существенно отличается развитие выносливости у бегунов на 400 м. Бег на эту дистанцию происходит с очень большой скоростью при неудовлетворяемом запросе кислорода, несмотря на предельное его потребление. Следовательно, совершенствование анаэробных механизмов - одна из главных задач в развитии специальной выносливости у бегунов на 400 м.

Спортсмен, специализирующийся на 100 и 200 м, в считанные секунды способен “взорвать” свои энергетические возможности, вследствие чего создается очень большая кислородная задолженность, а в мышцах быстро накапливаются продукты обмена. В результате интенсивно прогрессирует утомление мышц и снижается скорость бега. Следовательно, выносливость в коротком спринте обеспечивается, прежде всего, анаэробными возможностями организма.

Чтобы улучшить выносливость спринтера, ему необходимо совершенствовать соответствующие корковые процессы и деятельность нервно-мышечного аппарата, повышать эффективность биохимических процессов в мышцах, использовать кислород, имеющийся в крови. Совершенствовать органы и системы, от которых зависит   выносливость в беге на 100 и  200 м, можно только в таких и близких к ним условиях.

Специальная выносливость в беге зависит от “запаса скорости”. Если спортсмен способен пробежать очень быстро короткое расстояние, то ему легче пробежать более длинную дистанцию, но с меньшей скоростью. Существует определённая зависимость между максимальной скоростью на коротком отрезке и средней скоростью в беге на дистанцию, в которой легкоатлет специализируется. Разница в секундах между максимальной скоростью и средней может служить своеобразным коэффициентом выносливости. Чем меньше разница, тем выше коэффициент выносливости. При определении разницы берётся лучший результат в беге на 100 м с низкого старта и среднее время бега на 100 м при прохождении всей дистанции, также с лучшим результатом. Чем длиннее дистанция, тем больше разница у одного и того же спортсмена между средним временем и лучшим результатом в беге на 100 м. Подобные данные, полученные на основании обобщения результатов сильнейших бегунов мира,  приведены в таблице.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Коэффициент выносливости в беге   |  |  | | --- | --- | | Дистанция, м | Разница (сек) между средним временем на 100 м при беге на дистанции и лучшим результатом в беге на 100 м | | 400 | 0,9 - 1,0 | | 800 | 2,5 - 2,6 | | 1500 | 3.2 - 3,4 | | 5000 | 4.1 - 4,4 | | 10000 | 4,9 - 5,9 | |

Зная свой лучший результат в беге на 100 м с низкого старта, бегун может определить по таблице возможное для себя достижение на более длинной дистанции, разумеется, если будет настойчиво и правильно тренироваться. Так, если бегун пробегает  100 м за 11,0 с, то он должен пробежать 800 м не хуже (11,0 с + 2,6 с = 13,6 ´ 8 = 108,8 с) 1 мин 48,8 с.

*Развитие быстроты*

Способность быстро выполнять движения - одно из важнейших качеств легкоатлетов, даже у тех, у которых это качество не является ведущим. Высокий уровень быстроты позволяет им легче выполнять менее быстрые движения, что способствует развитию выносливости в длительной работе. Поскольку быстрота движений у легкоатлетов всегда связана с проявлением значительной силы, это качество часто называют скоростно-силовым.

Быстрота движений спортсмена в первую очередь определяется соответствующей нервной деятельностью коры головного мозга, вызывающей напряжение и расслабление мышц, направляющей и координирующей движения. Она в значительной мере зависит от совершенства спортивной техники, силы и эластичности мышц, подвижности в суставах, а в продолжительной работе - и от выносливости спортсмена. Следовательно, улучшение этих компонентов определяет развитие быстроты движений спортсмена.

Очень важна для быстроты совершенная техника бега, прыжка или метания. Особая роль отводится умению выполнять быстрые движения свободно, без излишних напряжений мышц, расслабляя их, когда они не должны работать. Это достигается многократным повторением основного упражнения своего вида лёгкой атлетики при усилиях, ниже максимальных - на 0,7 - 0,9  максимума. Часто в результате многократных повторений в одном и том же максимальном ритме создается привычность, автоматизация движений, основанная на образовании определенного стереотипа в коре головного мозга. Это препятствует росту быстроты. Спортсмен не всегда может “порвать” образовавшиеся рефлекторные связи, изменить динамический стереотип и перейти на новый, более быстрый темп.

Чтобы сломать установившийся динамический стереотип, надо неоднократно выполнять движения  как можно быстрее, проявляя значительные волевые усилия. Следует использовать облегченные условия, позволяющие выполнять прыжок, бег или метания с максимальной быстротой движений (например, метателям тренироваться с облегченными снарядами, что позволяет делать бросок быстрее). Можно использовать наклонную дорожку (наклон 2 - 3°)

Быстроту отталкивания прыгунам в высоту можно повысить, преодолевая предельные высоты и превышающие их. Для повышения быстроты движений бегунов на короткие дистанции можно использовать групповой метод проведения занятий. При совместных стартах, ускорениях и беге на отрезках у спринтеров появляется стремление убыстрить движения, достичь ещё большей скорости. Для этой же цели надо применять гандикап (бег с форой). Бегунам полезно тренироваться в облегченных условиях, позволяющих выполнять движения с быстротой, превышающей достигнутую. Полезны также бег по наклонной дорожке (наклон 2 - 3°), выбрасывание со старта с помощью резиновых шнуров и др.

Облегчать условия можно лишь настолько, насколько они обеспечивают такую быстроту, которую можно воспроизвести и в обычных условиях. Прежде чем переходить к такой тренировке, необходимо укрепить мышцы, максимально участвующие в этом движении, увеличить их силу и эластичность, повысить гибкость, улучшить специальную выносливость.

Важно знать, что в движениях, не сходных по двигательной структуре, приобретённая быстрота не переносится на другое упражнение. В движениях, координационно сходных, происходит положительный перенос: качество быстроты, приобретенное в спринтерском беге, переносится на движения отталкивания в прыжках и на выпрямление ног в метаниях.

Наиболее полезны для развития быстроты упражнения в избранном виде лёгкой атлетики. Так же как и специальные упражнения, их нужно выполнять повторно, с такими быстротой и скоростью перемещения, которые близки к установившемуся в данное время пределу, или же  еще быстрее. В упражнениях, требующих значительной быстроты, при интенсивности 80 - 90 % лучше тренироваться чаще. Нагрузка в любом занятии должна быть такой, чтобы к следующему занятию спортсмен полностью отдохнул и смог снова эффективно выполнять тренировочную работу.

*Развитие гибкости*

Гибкость нужна легкоатлетам для выполнения движений с большой амплитудой. Гибкость легкоатлета зависит от формы суставов, подвижности позвоночного столба, эластичности связок, сухожилий и мышц, а также от тонуса мышц. Максимальная амплитуда легкоатлетических упражнений зависит главным образом от эластичности связок и мышц.

Гибкость легкоатлета меняется в зависимости от различных внешних условий и состояния организма. Так, подвижность в суставах меньше после сна и принятия пищи, при охлаждении мускулатуры и утомлении спортсмена и т. п. Она больше после разминки, при разогревании мышц. Влияет на гибкость и изменение состояния ЦНС.

Упражнения ОФП способствуют развитию гибкости. Но большинству легкоатлетов нужна большая амплитуда в движениях применительно к избранному виду лёгкой атлетики, и поэтому требуются специальные упражнения на растягивание. Такие упражнения обычно сходны с теми движениями, которые есть в избранном виде лёгкой атлетики. Только эти упражнения выполняются с ещё большей амплитудой и должны быть сходны по характеру движений.

Для улучшения эластичности связок и мышц рекомендуются упражнения активные и пассивные, выполняемые с помощью партнера  и с отягощениями. Упражнения на гибкость выполняются в виде пружинистых сгибаний и разгибаний, махов, статических напряжений, а также с партнером. Упражнения проводят сериями: 3 - 5 ритмических повторений с постепенно увеличивающейся амплитудой. Чтобы не повредить мышцы, амплитуду движений следует увеличивать постепенно.

Дозировка определяется числом серий (повторений), необходимых для того, чтобы в данном занятии спортсменом была достигнута предельная амплитуда движений. Предел движений “сегодняшнего дня” по мере тренированности будет повышаться. Предел же в амплитуде движений спортсмен легко ощущает по возникновению болевых ощущений в растягиваемых мышцах, особенно где мышцы переходят в сухожилия. Первое болевое ощущение - сигнал к прекращению упражнения.

Каждый легкоатлет должен определить, в каких движениях избранного им вида лёгкой атлетики ему особенно нужна гибкость. Таких движений обычно 3 - 5. Например, барьеристу особенно нужна гибкость в отведении ноги в сторону и в разведении ног в переднезаднем направлении (шпагат), а также в наклоне туловища вперёд. Для каждого из этих движений подбирается группа упражнений на гибкость, сходных по направленности. Упражнения каждой группы выполняются одно за другим поточно или с небольшими перерывами (2 - 3 мин). Общее количество повторений упражнений в каждой группе должно постепенно возрастать примерно от 10 в первом занятии до 50 - 80 к концу в течение 1,2 - 5 месяцев. Если упражнения на гибкость выполняются 2 раза в день, то дозировку в каждом случае можно уменьшить, но в сумме она должна быть такой, как указана выше.

Развитию гибкости следует уделять больше времени в подготовительном периоде тренировки. Хорошо развитая гибкость достаточно устойчива и может поддерживаться упражнениями на достигнутом уровне без особого труда. В соревновательном периоде достаточно выполнять упражнения на гибкость 2 - 3 раза в неделю, уменьшив дозировку в 3 - 4 раза. Но если прекратить выполнять упражнения, то уровень развития гибкости может постепенно снизиться и вернуться к исходной величине.

*Развитие ловкости*

Ловкость - высшая степень координации движений, она нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. Ловкость понадобится легкоатлету, чтобы обезопасить себя при падении в барьерном беге, неудачном приземлении в прыжках в высоту, поломке шеста и т. д. В данных примерах ловкость непосредственно связана с уверенностью, столь необходимой в любом виде спорта.

В процессе тренировки и соревнований многие внешние воздействия могут нарушить правильность техники. Если у атлета хорошо развита ловкость, то он сможет исправить неправильное положение или движение  и не ухудшит своего спортивного результата. Для развития ловкости легкоатлетам рекомендуется заниматься баскетболом, хоккеем, игрой в ручной мяч и другими играми. Очень полезны для развития ловкости легкоатлета акробатические упражнения, особенно прыжки,  которые помимо ловкости развивают силу, быстроту, прыгучесть, гибкость и смелость.

Занятия многими видами лёгкой атлетики, особенно барьерным бегом, эстафетным бегом с преодолением различных препятствий, способствуют не только развитию быстроты, выносливости и других специальных качеств, но и ловкости. Следует больше внимания уделять развитию специальной ловкости (например, приучать прыгуна ориентироваться в воздухе и уметь вносить поправки в движения полётной фазы).

Особенно ценны для подготовки к соревнованиям прыжки, метания и бег, выполняемые в различном направлении по отношению к ветру. Наибольшее внимание развитию ловкости необходимо уделять в подготовительном  периоде тренировки. Используемые для ОФП упражнения одновременно улучшают ловкость; кроссовый бег и упражнения на местности также способствуют её развитию. Летом в период соревнований не остается времени для специальных упражнений на ловкость, поэтому она совершенствуется попутно со специализацией в избранном виде лёгкой атлетики.

Техническая подготовка

Для достижения наилучшего результата в лёгкой атлетике нужна совершенная техника - наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения. Под такой техникой следует понимать разумно обоснованные, целесообразные движения, способствующие достижению высоких спортивных результатов. При этом всегда учитываются индивидуальные особенности спортсмена.

Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена. Чтобы овладеть современной техникой, спортсмен должен стать сильным, гибким, ловким, быстрым и выносливым. Для этого необходимо шире применять в тренировках облегчённые и затруднённые условия.

Одним из основных условий успешного овладения наиболее эффективной спортивной техникой является сознательность спортсмена на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо повторять чьи-либо движения или бездумно следовать чьим-либо советам.

Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Ошибочным является мнение, что достигнув более или менее высокой техники, можно продолжать тренироваться, не думая о дальнейшем её совершенствовании.

Тренер, составляя планы тренировки каждого спортсмена, должен обязательно предусматривать непрерывность процесса овладения техникой и её совершенствования. Даже когда спортсмен показывает результаты самого высокого класса, тренер не должен забывать об обучении отдельным элементам техники, устранении технических ошибок. Постоянный рост спортивного мастерства возможен только тогда, когда в процессе самой тренировки продолжается техническое совершенствование спортсмена.

Главное в совершенствовании техники легкоатлетических видов - методы и средства, создающие правильное представление об отрабатываемых движениях, правильное практическое овладение ими, оценка выполненного упражнения, определение ошибок и исправление их.

*Методы подготовки*

Для подготовки технике легкоатлетических видов в основном используют три главных метода: объяснение, показ и непосредственную (физическую) помощь. Основная задача этих методов - создать правильное двигательное представление, помочь овладеть движениями. В практике применяются все эти методы, причём не только раздельно, но и одновременно. Например, преподаватель объясняет и в то же время показывает требуемое движение, поправляет действия спортсмена и вместе с тем подсказывает ему. Совершенствование техники достигается методом подготовки упражнению в целом (целостный метод) и методом подготовки по частям (расчленённый метод).

Суть целостного метода заключается в повторении разучиваемого движения в целом, как было показано и объяснено. Это основной путь в совершенствовании техники бега, прыжков, метаний, позволяющий вносить коррективы в двигательные навыки.

Метод подготовки по частям применяется для создания представления, изучения, исправления, совершенствования и закрепления отдельных частей целого. После того как отдельное движение усвоено достаточно прочно, оно увязывается с целостным действием. Для этого спортсмен снова выполняет целостное действие, обращая внимание на правильное воспроизведение той детали, которая подвергалась исправлению. Отдельное движение только тогда легко сочетается с целостным действием, когда не изменяет его структуры.

Метод по частям и метод в целом дополняют друг друга и используются поочерёдно.

Для более правильного выполнения изучаемых движений, особенно при первых воспроизведениях, рекомендуется облегчать внешние условия: уменьшать массу снарядов у метателей, снижать высоту препятствий у барьеристов и прыгунов, уменьшать высоту захвата у шестовиков, укорачивать дистанцию в беге и т. д. Облегчать внешние условия следует периодически, чтобы не закреплять неправильные навыки.

В процессе подготовки должны применяться имитационные упражнения, выполняемые как подражание целостной спортивной технике или её отдельным частям, но в облегчённых условиях. Их следует выполнять так, словно требуемое движение или действие воспроизводится в обычных условиях.

Для правильности выполнения движений можно использовать и затрудненные внешние условия. Правильность воспроизведения облегчается установлением внешних ориентиров, помогающих создать требуемую высоту траектории полёта снаряда (например, толкание ядра через высоко установленную планку), направление движений (например, линии на дорожке для прямолинейности бега, разбега и др.), увеличение амплитуды движений (например, в прыжке дотянуться стопой маховой ноги до подвешенного мяча). Установление ориентиров на дорожке помогает изменить длину и частоту шагов в беге, овладеть ритмом шагов в барьерном беге, в разбегах для прыжков в длину, тройном, в высоту и др.

Особая роль отводится умению выполнять бег, прыжки, метания свободно, без излишних мышечных напряжений. Главный метод - выполнять движения не в полную силу, а с постепенным доведением до максимума. Один из эффективных способов овладения расслаблением - это выполнять упражнения с чередующейся максимальной и уменьшенной интенсивностью, например, бежать в переменном темпе.

Используется контрастное чередование выполнения упражнения: сначала в более трудных условиях, затем в обычных (например, бег по песку и затем по дорожке стадиона, метание тяжёлого снаряда и затем обычного).

Соревновательный метод выполнения отдельных упражнений на правильность техники - важное средство тренировки.

*Оценка правильности выполнения* *упражнений и исправление ошибок*

При анализе правильности техники, выполняемой спортсменом, важное значение имеют двигательные ощущения, точность которых в процессе тренировки улучшается. Хорошим средством контроля является просмотр видеозаписи.

Выявив ошибки, необходимо установить их причины. Ошибки возможны из-за нечеткого двигательного представления спортсменом изучаемого движения, из-за сознательного вмешательства легкоатлета в такие движения, которые обычно выполняются автоматически, из-за повышенной возбудимости (чаще в присутствии зрителей и при стремлении показать максимальный результат), из-за неправильного выполнения предыдущих движений; в результате утомления занимающихся, а также недостаточной физической подготовленности (особенно в силе и гибкости).

Если замечены 2 - 3 ошибки, допускаемые одновременно, необходимо установить главную, с исправлением которой обычно самоустраняются и остальные.

Для исправления ошибок в движениях можно пользоваться такими методами: естественным, при котором целостное упражнение повторяется до некоторой усталости, из-за чего движения станут более экономичными и правильными; методом вычленения ошибочного движения из целостного действия для многократного воспроизведения и последующего соединения его с целым; методом временного выполнения исправляемого движения с преувеличенной поправкой (амплитуда, быстрота, усилие, расслабление и др.); методом дополнительного развития того или иного качества (сила, гибкость, смелость и др.).

*Обучение и совершенствование техники* *легкоатлетических видов в процессе тренировки*

Легкоатлеты постоянно должны заботиться о совершенствовании техники, добиваясь ещё большей экономизации движений, их рациональности, повышения способности проявлять предельные функциональные возможности.

Повторяемость упражнений и занятий, посвященных совершенствованию техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить его выполнять. Но можно повторять другие упражнения для развития тех или иных качеств.

Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования и закрепления навыков - в этих случаях следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия не рекомендуется применять до тех пор, пока не будет усвоена требуемая координация движений.

Эффективность в овладении техникой возрастает, если после серии частых занятий - 4 - 6 раз в неделю на отработку техники - сделать перерыв 2 - 4 дня.

*Тактическая подготовка*

Спортивная тактика - искусство ведения соревнования с противником. Её главная задача - наиболее целесообразное использование физических и  психических возможностей для победы над противником. Тактическое искусство необходимо во всех видах лёгкой атлетики. Наибольшую роль оно играет в спортивной ходьбе, беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции и наименьшую там, где соревнования проходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). При прочих равных условиях победа на соревнованиях определяется, в конечном счёте, зрелостью тактического искусства.

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

Задачи тактической подготовки заключаются в изучении следующего:

1. Общих положений тактики;

2. Сущности и закономерности спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде лёгкой атлетики;

3. Способов, средств и возможностей тактики в специализируемых видах лёгкой атлетики;

4. Тактического опыта сильнейших спортсменов;

5. Практического использования элементов, способов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях (“тактические умения”);

6. Сил противников, их тактической, физической и волевой подготовленности, тактических способов, вариантов и систем ведения соревнований с учётом обстановки и других внешних условий.

На основе этого спортсмен вместе с тренером разрабатывает тактику предстоящего соревнования с учётом конкретных условий и противников, выбирает наиболее целесообразную тактическую схему ведения состязания, подбирает  варианты и способы решения отдельных задач, устанавливает график и т. п. После соревнования анализируется эффективность тактики, делаются выводы на будущее.

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

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств. Недостаточная быстрота и выносливость нередко препятствуют совершенствованию тактического мастерства. Например, бег в переменном темпе, весьма эффективный в тактическом отношении, нельзя применить, если спортсмен не способен выдерживать многократные ускорения на протяжении 5 или 10 км. Прежде чем пытаться осуществлять задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена, решать задачи других видов подготовки.

Овладение тактикой следует проводить на тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно в соревнованиях.

Моральная, волевая  подготовка

*Воспитание моральных качеств*

Практическая деятельность тренеров неразрывно связана с подготовкой спортсменов, способных высоко нести знамя Родины, успешно выступать на Олимпийских играх, чемпионатах Европы, международных состязаниях.

С целью усиления идейно-нравственного воспитания рекомендуется:

- проводить лекции по истории спорта и олимпийских игр; о жизни и деятельности замечательных людей нашей Родины, выдающихся спортсменов;

- организовывать на сборах библиотеки, предусмотрев в них художественную литературу по истории, политике, международному положению.

- вовлекать спортсменов в общественную работу;

- контролировать поведение и взаимоотношения спортсменов; бороться с индивидуализмом, эгоизмом, обывательскими взглядами, зазнайством, стяжательством и другими качествами, чуждыми морали, используя общественное влияние всего коллектива;

- поддерживать традиции спортивного коллектива (сборной команды);

- проводить торжественные приёмы в состав сборной, чествование спортсменов, одержавших победу;

- систематически организовывать мероприятия, способствующие сплоченности коллектива;

- поощрять спортсменов к воспитанию волевых черт характера, вырабатывать у них постоянные положительные мотивы к тренировке и выступлениям (достижение высокого спортивного мастерства, совершенствование характера, стремление  заслужить общественное признание своих успехов), рационально используя методы убеждения, поощрения, критику;

Нравственные принципы, определяющие правила поведения в обществе, должны быть законом для тренеров и спортсменов. Важно, чтобы спортсмены почувствовали важное значение своей моральной подготовки для труда, учебы, спорта - всей жизни.

Тренер обязан уделять особое внимание организации коллектива, формированию в нём здоровых традиций, воспитанию у спортсменов чувства дружбы, товарищества. Роль коллектива ярко проявляется в соревнованиях, где выступает дружная, сплоченная команда, заботящаяся о каждом своем участнике, стремящаяся помочь ему, поднять настроение и вселить бодрость духа.

Дружба в коллективе, команде, дружба между спортсменами и тренерами помогают ликвидировать недостатки в работе, искоренить ещё встречающиеся у наших спортсменов проявление зависти к успехам товарищей, попытки противопоставить себя коллективу.

*Воспитание волевых качеств*

Основные волевые качества легкоатлетов: дисциплинированность, воля к преодолению трудностей, к проявлению максимальных усилий в работе, уверенность в себе, настойчивость, воля к победе.

Без твердой, сознательной дисциплины не мыслится хороший спортсмен, команда, большой коллектив. Воспитывать дисциплинированность необходимо с первого занятия с учениками.

Воспитание настойчивости, упорства в достижении цели - одна из важнейших задач в подготовке легкоатлетов. Она определяется, прежде всего, той целью, к которой стремится легкоатлет. При этом надо помочь ему поверить в возможность достижения цели.

Для воспитания умения переносить трудности спортсмену надо время от времени тренироваться в суровых условиях, в которых лучше воспитываются волевые качества.

Кроме трудностей внешней среды есть трудности “внутренние”, в первую очередь это борьба с усталостью. Воспитание воли к такой борьбе связано с воспитанием выносливости, чему способствует многократное прохождение длинных тренировочных дистанций, связанных со значительной усталостью.

Уверенность в своих силах - основа решительности и смелости. Неуверенность - враг спортивных достижений. Внушить себе, что можно преодолеть рекордную высоту, пройти дистанцию в более высоком темпе, метнуть снаряд дальше обычного - значит облегчить себе задачу и действительно выполнить её. Если уверять себя, что задача тяжела и невыполнима, то заранее можно сдаваться.

Вера в свои силы воспитывается убеждением, на примерах и специально организованной практикой. Надо приучать спортсменов действовать в такой обстановке, которая будет и на соревнованиях. Один из главнейших методов - постепенное повышение трудности упражнений, требующих уверенного выполнения, а иногда и смелости.

Необходимо  учить спортсменов доводить до конца каждое упражнение. Если спринтер подготовился к бегу, необходимо бежать, несмотря на любые помехи. Если прыгуну покажется, что в разбеге неточно попал на отметку или почувствовал порыв встречного ветра, всё  равно надо довести разбег до конца и прыгнуть. Привыкая прерывать разбег по всякому поводу, нельзя воспитать в себе необходимую решительность и уверенность.

Для воспитания воли широко используется такой приём, как фора, где более сильная конкурирующая  сторона дает преимущество другой - менее сильной, что вызывает у спортсменов проявление максимальных усилий. Следует практиковать групповое выполнение упражнений. В этом случае создается эмоциональный подъём, возникает желание не отстать, проявляется максимальное волевое усилие.

Наибольшее значение для воспитания способности проявлять  большие усилия имеют соревнования, в которых легкоатлеты выполняют упражнения с максимальным волевым усилием, не удовлетворяются достигнутым и пытаются показать ещё лучший результат. Поэтому в тренировочных занятиях надо применять соревновательный метод выполнения упражнений для развития силы, быстроты и выносливости. Легкоатлет в соревнованиях обязан рваться в борьбу, стремиться к победе, быть бойцом до конца. Его не должны сломить трудности условий и сильная конкуренция. Очень важно, чтобы спортсмены чаще участвовали в командных соревнованиях. В борьбе за спортивную честь команды, коллектива в большей мере проявляются моральные качества, чем в соревнованиях за личную победу.

В практических занятиях по лёгкой атлетике следует придерживаться следующих основных правил при воспитании волевых качеств:

1. Учить спортсменов преодолевать отрицательные эмоции. Это важное средство в воспитании самодисциплины, упорства и настойчивости.

2. Проводить тренировочные занятия преимущественно группой.

3. Чаще организовывать совместные занятия менее подготовленных занимающихся с сильнейшими легкоатлетами.

4. Шире использовать соревновательный метод в тренировочных занятиях (прикидки и соревнования в отдельных упражнениях на технику, быстроту, на лучший результат и др.).

5. Применять в тренировочных занятиях различные гандикапы (в беге на разные дистанции, в эстафетах, в прыжках и метаниях).

6. Почти в каждое тренировочное занятие обязательно включать задачу - достигнуть поставленной цели в выполнении упражнения (присесть на одной ноге большее число раз, чем на прошлых занятиях, поднять штангу определённого веса, пробежать намеченную дистанцию, выполнить элемент техники и т. п.).

7. Почти в каждом занятии выполнять хотя бы одно упражнение в более трудных условиях (бежать на время по песку или в гору, прыгать в высоту, отталкиваясь от мягкого грунта, метать более тяжёлый снаряд и    т. п.).

8. Применять время от времени метод “до отказа”, особенно в подготовительном периоде при выполнении физических упражнений  (для укрепления мускулатуры, воспитания выносливости и др.).

9. Время от времени проводить прикидки, внутренние соревнования и тренировочные занятия в условиях, сходных с теми, что будут в предстоящих ответственных состязаниях (качество дорожки, снаряды, число попыток в прыжках и метаниях и др.).

10. Иногда проводить прикидки и внутренние соревнования, предоставляя лишь одну попытку в прыжках и метаниях.

11. Проводить тренировочные занятия, прикидки и внутренние соревнования при любой погоде, позволяющей выполнять упражнения.

12. Поручать легкоатлетам самостоятельно составлять планы тренировки (на одно занятие, на неделю и более) и самостоятельно проводить тренировочные занятия.

13. Учить легкоатлетов участвовать в соревнованиях без какой-либо помощи, подсказки со стороны тренера.

***Психологическая подготовка***

Психологическая подготовленность легкоатлета обеспечивает эффективную реализацию его технических, тактических и функциональных возможностей, достижение более высокой работоспособности в тренировке и повышение результатов в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется через воспитание волевых качеств спортсмена, приучение его к условиям соревнований и к борьбе с противником. Особо важную роль играет самовоспитание легкоатлета, настраивающегося на бескомпромиссную борьбу, на проявление всех своих сил и возможностей. Надо научить спортсменов верить в свои силы, дерзать, настраиваться на преодоление установившихся психологических барьеров. Никакие внушения тренера не помогут, если у спортсмена нет убеждённости в своих возможностях значительно улучшить результаты. Для этого необходимо рассказывать легкоатлетам о скрытых возможностях человека, о возможностях их проявления, о путях преодоления психологического барьера.

Проявить потенциальные возможности спортсмену мешают различные причины: основные из них - психологические барьеры. Они бывают разные, но это всегда препятствие на пути к спортивному росту. У одного спортсмена такой барьер - это убежденность в невозможности победить известного чемпиона. У другого - мнительность, мысли о том, что победы - удел особо одарённых, и поэтому он всегда проигрывает. Но чаще всего спортсмены создают себе самый главный барьер - преклонение перед рекордом: они близко подходят к рекорду, но не смеют перейти через него. Слово “рекорд” оказывает порой магическое действие, лишая спортсмена  силы и воли. Иногда проходят годы, пока найдется спортсмен, который преодолеет психологический барьер и превысит застоявшийся рекорд. В 1952 г. впервые был достигнут рубеж 60 м в метании молота, что казалось фантастическим. До этого многие физически сильные спортсмены не достигали этого результата. Но едва только один метатель преодолел этот рубеж,  как  другие последовали его примеру. Теперь рекорд мира превышает 80 м и десятки метателей показывают результаты близкие к этому.

Современная  лёгкая атлетика постоянно дает примеры значительного превышения результатов, которые совсем недавно казались недосягаемыми. Конечно, современная техника, методика тренировки и условия для соревнований более совершенны. Но всё же секрет в преодолении психологических барьеров лежит в смелости самого спортсмена, в его непоколебимой уверенности в возможности достижения цели.

*Методы психического воздействия*

1) Активная голосовая поддержка и жестикуляция тренера и товарищей по команде. Выкрикивание на соревнованиях и тренировках возгласов типа «Держись!», «Давай, давай!», «Терпеть!», «Ты можешь» и т.д.

2) Формирование у спортсмена во время бега мысленного представления о том, что данный момент неповторим и что ощущения, испытываемые сейчас, в некотором роде единственны, поэтому стоит заставить себя пережить данный момент с удовольствием, получив от него массу положительных впечатлений.

3) Доверительная, спокойная беседа тренера-преподавателя с воспитанником, ставящая целью убеждение его в том, что он действительно силён и может выполнить поставленную задачу.

4) Умышленное (со стороны тренера) неправильное объявление времени в высокоинтенсивных тренировках и в «прикидках».

5)  Использование на тренировках различного шумового сопровождения, например, записанной на магнитную ленту «акустической атмосферы» соревнований, что будет способствовать формированию адаптационных психологических реакций в условиях смоделированной стрессовой ситуации («атмосфера» соревнований).

*Теоретическая подготовка*

Программа теоретической подготовки включает в себя общие понятия о системе физического воспитания, перспективах развития физической культуры и спорта, морали и воспитании спортсменов, анализе техники и тактики в специализируемом виде лёгкой атлетики, методике подготовки и пути её совершенствования.

Легкоатлету необходимо знать о методике развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, воспитании волевых качеств; о планировании круглогодичной и перспективной многолетней тренировки; о правилах участия в соревнованиях; понимать и знать, какими средствами и методами добиться в них успеха. Спортсмен должен уметь анализировать свою подготовленность и результаты соревнований, вести дневник тренировки.

В программу теоретической подготовки должны входить также  вопросы психологической подготовки, гигиенического режима спортсмена (режим дня, питание, сон, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж). Кроме того, спортсменов надо ознакомить с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также с профилактикой травматизма в избранном виде лёгкой атлетики.

Для подготовки легкоатлетов проводятся лекции и беседы на специально организованных занятиях. Теоретические знания приобретаются также на тренировочных занятиях, где раскрываются вопросы техники и тактики. Занимающимся рекомендуется изучать специальную литературу по вопросам теории и методики спорта.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапахмноголетней подготовки:

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

2. Физическая культура-составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.

3. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.

4. Единая всероссийская спортивная классификация.

5. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

6. Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта,

роста мастерства спортсменов и совершенствования методов подготовки и тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных норм по данному виду спорта.

7. Организационная структура и управление физкультурным движением вРоссии.

8. Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры и спорта в спортивной школе.

9. Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

10 Краткая характеристика международных связей российских легкоатлетов. Значение выступлений российских легкоатлетов в международных соревнованиях для популяризации достижений российского спорта.

11. Краткий обзор развития легкой атлетики в России.

12. Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время. Легкая атлетика в дореволюционной России. Первые кружки любителей, участие русских легкоатлетов в Олимпийских играх 1912 г. Уровень спортивных результатов тех лет. Развитие легкой атлетики в СССР. Значение Всесоюзной спартакиады 1928 г. Для развития легкой атлетики. Развитие детского, юношеского и женского легкоатлетического спорта. Участие советских легкоатлетов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в Олимпийских играх. Задачи и перспективы дальнейшего развития легкоатлетического спорта в России.

13. Развитие легкой атлетики в мире. Международная легкоатлетическая федерация (ИААФ).

14. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечнососудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечнососудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий легкой атлетикой.

15. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

16. Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями и легкой атлетикой.

17  Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

18. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

19. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.

20. Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта,  ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви.

21. Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде.

22. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.

23. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

24. Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы врачей и тренеров при занятиях.

25.  Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма.

26. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы).

27. Действия высокой температуры: ожог, солнечный, «тепловой» удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

28. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание,  потряхивание), массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований.

29. Физиологические  основы  спортивной  тренировки.

30. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки легкоатлета и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп занимающихся.

31. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

3.1.4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей –одна из основных задач дополнительного образования. Высокий профессионализм тренера способствует формированию у занимающихся способности выстра­ивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сбо­рах и в спортивных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер фор­мирует у занимающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисципли­нированность, терпимость, коллективизм),  в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- высокая организация тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;

- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- проводы выпускников;

- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся;

- проведение тематических праздников;

- встречи со знаменитыми спортсменами;

- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;

- трудовые сборы и субботники;

- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится сорев­нованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловечес­ких ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у спортсменов должное отношение к запрещенным приемам и дей­ствиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотно­шения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревно­вания могут быть средством контроля успешности спортивной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступления на помосте, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

3.1.5. ТРЕНЕРСКИЙ КОНТРОЛЬ

Важнейшее значение в тренерском контроле эффекта тренировок имеет определение их вклада в формирование знаний, умений, навыков, развитие физических способностей, совершенствование личностных качеств спортсменов.Тренерский контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов. В тренировочном процессе в силу многочисленных факторов неизбежны различные от­клонения. Суть управления заключается в постоянном анализе всего процесса спортивной подготовки в целом, и внесении необходимых изменений на основании поступающей информации о состоянии спортсменов. Тренерский контроль включает в себя: учет тренировочных нагрузок и их анализ; оценку технической, физической подготовленности спортсменов в процессе тренировок; внесение необходимых коррективов в тренировочный процесс.

Интегральная оценка состояния спортсмена может осуществ­ляться как субъективными показателями (ощущение усталости, желание тренироваться, качество сна, степень аппетита, настрое­ние, положительные и отрицательные эмоции, общее самочувствие и т.д.), так и средствами этапного, текущего и оперативного конт­роля.

Важной составной частью системы контроля является текущий контроль, при проведении которого определяется степень утомле­ния и восстановления спортсмена после предшествующих нагру­зок, его готовность к выполнению запланированных тренировоч­ных нагрузок. Достоверность текущего контроля значительно по­вышается, если он периодически сочетается с тестированием. Спортсмену предлагается выполнить определенную стандартную нагрузку, по реакции организма на которую определяют текущее состояние. Разнообра­зие тестовых упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности.

Оперативный контроль необходим и должен систематически проводиться с целью регулирования тренировочной нагрузки в течение дня и по дням недели. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсменов. Известно, что тренировочное упражне­ние вызывает неодинаковые функциональные сдвиги в организме не только у различных спортсменов, но и при измененном состоя­нии у одного и того же  обучающегося. Это обуславливается как объе­мом, интенсивностью и психической напряженностью тренировоч­ной нагрузки в одном упражнении, так и суммарным воз­действием по нескольким упражнениям. Определяя состояние спортсмена после каждой тренировки к исходу одного микроцикла и перед началом сле­дующего, тренер вносит необходимые изменения в про­грамму тренировочного занятия.

В качестве наиболее информативного показателя реакции организма спортсмена на физическую нагрузку является определение частоты пульса, как во время выполнения упражнений, так и в период восстановления.

3.1.6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода подготовки тренер должен готовить себе помощников, привлекая занимающихся к организации занятий и прове­дению соревнований. Инструкторская и судейская практика приоб­ретается на тренировочных занятиях и на соревнованиях. Все занимающиеся должны ос­воить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства сорев­нований.

По организации и проведению тренерской работы необходимо последовательно освоить следую­щие навыки и умения:

- организовывать группу и подавать основные команды на месте и в движении;

- составлять план-конспект и проводить подготовительную часть занятия;

- определять и исправлять ошибки в выполнении упражнений у спортсменов;

- проводить тренировочное занятие в группах начальной подготовки  под на­блюдением  тренера;

- проводить подготовку команды своей группы к соревнованиям;

- руководить командой на соревнованиях.

Для получения квалификационной категории «Юный спортивный судья» каждый обучающийся дол­жен освоить следующие навыки и умения:

- составлять положение о проведении первенства школы по лёгкой атлетике;

- вести протокол соревнований;

- участвовать в судействе  совместно с тренером;

- проводить судейство контрольных соревнований на тренировке (самостоятельно);

- участвовать в судействе официальных соревнований в качестве судьи на дистанции, старте, финише  и в составе секретариата.

На этапе углубленной специализации организовывается специальный семинар по подготовке инструкторов-общественников  и спортивных судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется про­токолом. Присвоение квалификационной категории «Юный спортивный судья» производится приказом по Организации.

3.1.7.  ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие и обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренерав управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Они предъявляют требования к режиму дня, труда, учебных занятий, тренировочных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию и физические средства восстановления.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости спортивных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

В целях предупреждения нарушения здоровья у легкоатлетов спортивных школ предусмотрено диспансерное обследование не менее двух раз в год, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Медицинское обеспечение включает в себя:

- контроль использования спортсменами фармакологических средств;

- организацию и проведение лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей, занимающихся физкультурой и спортом;

- осуществление систематического контроля состояния здоровья спортсменов;

- оценка адекватности физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов;

- профилактику и лечение заболеваний спортсменов и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;

- восстановление здоровья спортсменов средствами и методами, используемыми при занятиях спортом;

- медицинское и санитарно-гигиеническое обеспечение массовых физкультурных и спортивных мероприятий.

Диспансерное обследование включает в себя:

- осмотр врача по спортивной медицине,  врачей-специалистов: терапевта, хирурга-травматолога, невропатолога, стоматолога, отоларинголога, окулиста, гинеколога. При наличии показаний проводятся дополнительные консультации специалистов.

- исследование физического развития.

- функциональные пробы и определение общей физической работоспособности.

- флюорография органов грудной клетки.

- электрокардиография.

- клинический анализ крови и мочи.

- биохимический анализ крови.

При наличии медицинских показаний проводятся дополнительные функционально-диагностические и лабораторные исследования.

3.1.8. САМОКОНТРОЛЬ

Самоконтроль – представляет собой систематические наблюдения спортсменом за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности при занятиях спортом.

Самочувствие, настроение, неприятные ощущения, аппетит, чистота сердечных сокращений, масса тела, функция кишечно-желудочного тракта, потоотделение, жизненная ёмкость лёгких, сила мышц, динамика развития двигательных качеств, спортивные результаты – всё это показатели самоконтроля.

Контролировать показатели  организма можно по внешним и внутренним признакам:

- обильное потоотделение, чрезмерное покраснение тела, посинение кожи вокруг губ, появление отдышки, нарушение координации движений – это внешние признаки. При их появлении необходимо прекратить выполнение упражнений и отдохнуть;

- появление болевых ощущений в мышцах, подташнивание и даже головокружений  - внутренние признаки. В таких случаях необходимо прекратить выполнение упражнения, отдохнуть и на этом закончить занятие.

В процессе занятий  необходимо  особо обращать внимание на появление во время тренировочного процесса болей в мышцах, в правом и левом подреберье, в области сердца, головных болей, головокружения.

Если после занятий физическими упражнениями самочувствие, настроение, аппетит, сон хорошие и есть желание заниматься дальше, то это показывает, что ваш организм справляется с нагрузками.

Кроме самоконтроля предусматривается и контроль со стороны родителей. Они должны следить за тем, чтобы дети ежедневно выполняли физические упражнения в нужном объёме и с достаточной интенсивностью.

Таблица № 5

**Оценка показателей состояния организма спортсмена**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы | Аппетит | Самочув-ствие | Желание заниматься ф/у | Работоспо-  собность | Переносимостьнагрузки | Сон | Болевые  ощущения |
| 5 | Повышен-ный | Хорошее | С удоволь-ствием | Высокая | Хорошая | Спокойный  Крепкий | Нет |
| 4 | Нормаль-ный | Удовлетвор. | Есть желание | Хорошая | Удовлетвор. | Без пробуждений | Немного болят мышцы |
| 3 | Понижен-ный | Вялость, усталость | Безразлично | Удовлетвор. | Плохая, вялость, апатия | Трудное засыпание | Небольшое чувство тошноты |
| 2 | Есть не хотел | Плохое | Нет желания | Низкая | Прекратил заниматься ф/у | Бессонница | Боли в подреберье |
| 1 | Отвраще-  ние к еде | Недомога-  ние | Болезненное состояние | Выполнил только  тренировку | Не занимался |  | Головокруже-  ние, боли в сердце |

Способы оценки тренированности.

Показатели тренированности определяются морфологическими и функциональными изменениями отражающими состояние отдельных систем организма. Наибольшие возможности для определения уровня тренированности в каждом конкретном случае открываются перед тренером тогда, как тот или иной метод используется не только в состоянии мышечного покоя, но и во время физической нагрузки. Поэтому чтобы правильно оценить уровень тренированности необходимо определять эти показатели в различных состояниях:

- в покое;

- при выполнении стандартных или дозированных нагрузок;

- при максимальных (соревновательных) нагрузках.

Ниже приводятся наиболее простые способы оценки тренированности, характеризующие изменение некоторых морфологических и функциональных данных при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом и зависящие от повышения работоспособности в целом.

*Субъективная оценка*

Тренер регистрирует ряд показателей, которые могут (при систематической регистрации) дать представление о воздействии занятий физическими упражнениями на организм в процессе тренировок:

- настроение;

- общее самочувствие;

- работоспособность;

- отношение к тренировке;

- сон;

- аппетит;

- сердцебиение;

- одышка;

- потливость;

- болевые ощущения.

Все эти показатели оцениваются по 5-ти бальной системе.

*Оценка физического развития*

Оценивая показатели физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненную ёмкость лёгких, мышечную силу), тренер пользуется стандартами, разработанными для различных возрастных групп занимающихся. Физическое развитие в целом оценивается по 5-ти бальной системе.

*Таблица № 6*

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

**по виду спорта «легкая атлетика»**

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

*Оценка деятельности сердечнососудистой системы*

Уровень развития спортсмена, его работоспособность во многом зависят от состояния сердца и кровеносных сосудов. Известно, что регулярные, методически грамотно построенные занятия в большинстве случаев способствуют уменьшению частоты сердечных сокращений в покое. Редкий пульс в состоянии покоя можно расценивать как один из признаков тренированности организма. У детей артериальное давление значительно ниже, чем у взрослых. Повышение его уровня отмечается в возрасте 13-14 лет. В возрасте 11-12 лет – 90-95 мм на 60-65 мм, 13-14 лет – 95-110 мм на 65-70 мм, 15-16 лет – 110-115 мм на 70-75 мм, 17-18 лет – 115-117 мм на 75-78 мм. Иногда у юношей обнаруживается повышенное артериальное давление в покое до 140-150 мм и более. Причинами появления юношеской гипертонии могут быть усиление функции надпочечников и щитовидной железы в период полового созревания, а так же неправильная, форсированная тренировка. Таким образом, чем реже пульс и чем ниже уровень артериального давления, тем выше уровень тренированности.

*Оценка деятельности нервной системы*

От состояния нервной системы зависит развитие моральных и волевых качеств, а также техническое мастерство, работоспособность, уровень тренированности и спортивных достижений.

Правильно организованное тренировочное занятие положительно влияет на нервную систему спортсменов, укрепляет её, совершенствует.

Утомление и состояние перетренированности при занятиях спортом, связаны с нарушением сложных процессов нервной системы. Это выражается в нарушении координации движений, в снижении скорости движений (быстроты реакции), уменьшении силы мышц, ослаблении или исчезновении сухожильных рефлексов, нарушение деятельности сердечнососудистой системы, дыхательного аппарата и др. Тренеру-преподавателю необходимо знать простейшие методы исследования нервной системы и уметь оценивать полученные данные.

Наиболее простой и доступный метод – исследование статической координации. Это четырёхступенчатое исследование характеризуется нарастающей трудностью выполнения. Спортсмен стоит без обуви с закрытыми глазами. Ему предлагают 4 задания:

- сдвинуть пятки и носки вместе, руки вытянуть вперёд, пальцы развести. Стоять неподвижно 30 секунд, сохраняя равновесие;

- поставить стопы на одной линии (пятка одной ноги касается носка другой), руки вытянуть вперёд. Стоять 30 сек;

- стоя на левой ноге, приложить правую пятку к коленной чашечке левой ноги, руки вытянуть вперёд, пальцы развести. Стоять 30 сек;

- то же, но руки опущены вдоль туловища.

Чтобы исключить случайных факторов, каждое задание повторяют дважды.

Такое исследование можно проводить также непосредственно до и после тренировочных занятий, прикидок или соревнований. Хорошо тренированные спортсмены обычно хорошо удерживают равновесие в первой позе и удовлетворительно во второй. Поэтому оценка статической координации должна основываться на результатах обследования в двух последних позах. Если равновесие нарушается, то записывается время спокойного стояния (в секундах). Оценка производится по 5-ти бальной системе. При этом принимают во внимание степень устойчивости в третьей и четвёртой позах: стоит неподвижно, покачивается, пошатывается из стороны в сторону, сдвигает стопу, дрожание пальцев и век, длительность сохранения равновесия. Один балл – поза удерживается менее 5 сек., два балла – от 5 до 10 сек., три балла – от 11до 15 сек., четыре балла – от 16 до 20 сек., пять баллов – от 21 до 30 сек. (отличное состояние нервной системы). Эти оценки естественно, ориентировочные. Они зависят от возраста и пола спортсмена, состояния здоровья, уровня общей физической подготовленности и др. факторов. Поэтому шкалу оценки следует применять дифференцированно в зависимости от данных, полученных в результате обследования отдельных групп спортсменов.

3.1.9. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

 Таблица № 7

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «легкая атлетика»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного  мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 5-9 | 8-12 | 11-16 | 14-21 | 17-28 |
| Отборочные | - | 1 | 1-2 | 2-4 | 2-4 |
| Основные | - | 2 | 1-2 | 1-2 | 2-3 |

3.2. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Общие требования безопасности

К занятиям легкой атлетикой допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении тренировок необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой  подошвой, при ветреной погоде одеться в лёгкую куртку и шапочку.

Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на занимающихся следующие опасные факторы:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

- травмы при нахождении в зоне броска во время тренировок по метанию;

- выполнение упражнений без разминки.

- при несоблюдении ТБ по лёгкой атлетике (травмирование рук, суставов, ушибы).

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы.

При неисправности спортивного инвентаря прекратить тренировочные занятия и сообщить об этом тренеру.

Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Соблюдение данных требований обязательно для всех спортсменов на  спортивной площадке или стадионе.

*Требования безопасности перед началом занятий*

Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.

Не выходить на стадион без разрешения тренера или команды дежурного.

Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, выйти на стадион.

Провести разминку.

*Требования безопасности во время занятий*

При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее, чем на 15 м за финишную отметку.

Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

Не производить метание без разрешения тренера, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения тренера.

Не подавать снаряды для метания друг другу броском.

Не приступать к выполнению упражнений и тренировочных заданий без команды тренера.

Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием.

Соблюдать дисциплину и порядок во время тренировки.

Не уходить с занятий без разрешения тренера.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При плохом самочувствии  и внезапном заболевании сообщить об этом тренеру.

В случае травматизма обратиться к тренеру, он окажет вам первую помощь.

При возникновении аварийных ситуаций (бури, урагана, ливня, грозы), по указанию тренера быстро, без паники, покинуть спортивную площадку или стадион.

Требования безопасности по окончании занятий:

Уходить со  спортивной площадки по команде тренера спокойно, не торопясь.

Снять спортивную форму, обувь, использовать её только для занятий спортом.

Вымыть с мылом руки, умыться.

О всех недостатках, замеченных вами во время тренировки, сообщить тренеру.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для оценки уровня освоения Программы проводятся ежегодные контрольно-переводные испытания для спортсменов (промежуточная аттестация).

Ежегодно приказом по Организации утверждаются: сроки сдачи контрольно-переводных испытаний и состав приёмной комиссии.

В случае неудачной сдачи контрольно-переводных испытаний спортсмен имеет право на пересдачу.

На следующий этап (период) подготовки переходят только спортсмены, успешно прошедшие испытания по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с контрольно-переводными испытаниями на следующий этап (период) подготовки не переводится, остаются на повторный год, либо данные сспортсмены переводятся на спортивно-оздоровительный этап.

Для досрочного перевода, спортсмена на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать контрольно-переводные испытания, соответствующие данному этапу (периоду) подготовки, показать высокие спортивные результаты на соревнованиях, иметь соответствующий спортивный разряд.

Для тестированияуровня освоения Программы по предметной области«Физическая подготовка» (общая и специальная физическая подготовка) используются контрольно-переводные нормативы, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация).

Таблица № 8

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | Юноши | Девушки |
| **Бег на короткие дистанции** | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м  (не более 9,5 с) | Челночный бег 3x10 м  (не более 9,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) |
| Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 25 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков) |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Не менее 10 раз | Не менее 5 раз | | Метание мяча весом 150 гр. | Не менее 24 м. | Не менее 13 м. | | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. | Количество раз не менее одного | Количество раз не менее одного |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | Бег 2 км. | Без учета времени | Без учета времени |   **Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Бег 60 м с высокого старта | Не более 9,5 сек. | Не более 10,6 сек. | | Бег 500 м | Не более 1 мин. 44 сек. | Не более 2 мин. 01 сек. | | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | Не менее 170 см. | Не менее 160 см. | | | |

Таблица № 9

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы 2 года подготовкина этапе начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | **юноши** | | | | | |
| Контрольные нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Скоростные качества | Бег 30 м | 5,4 | 5,8 | 6,1 | 6,3 | 6,5 |
| Координация | Челночный бег  3х10м | 8,2 | 8,5 | 8,8 | 9,1 | 9,5 |
| Выносливость | Бег 5 минут | 900 | 800 | 750 | 700 | 650 |
| Сила | Подъем туловища  лежа на спине | 22 | 20 | 18 | 16 | 12 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 180 | 160 | 140 | 135 | 130 |
| Гибкость | Наклон вперёд | +10 и  больше | +9 | +5 | +3 | += |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | **девушки** | | | | | |
| Контрольные нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Скоростные качества | Бег 30 м | 5,6 | 6,0 | 6,3 | 6,6 | 6,9 |
| Координация | Челночный бег  3х10м | 8,4 | 8,7 | 9,0 | 9,3 | 9,7 |
| Выносливость | Бег 5 минут | 900 | 800 | 750 | 700 | 650 |
| Сила | Подъем туловища  лежа на спине | 22 | 20 | 18 | 16 | 12 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 160 | 140 | 135 | 130 | 125 |
| Гибкость | Наклон вперёд | +10 и  больше | +9 | +5 | +4 | += |

Для перевода спортсмена на второй год начальной подготовки необходимо набрать не менее 18 баллов.

Таблица № 10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы 3  года подготовкина этапе начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | юноши | | | | | |
| Контрольные нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Скоростные качества | Бег 30 м | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 5,9 | 6,3 |
| Координация | Челночный бег  3х10м | 8,0 | 8,3 | 8,6 | 8,9 | 9,3 |
| Выносливость | Бег 5 минут | 1000 | 950 | 900 | 850 | 800 |
| Сила | Подъем туловища  лежа на спине | 23 | 21 | 19 | 17 | 15 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 190 | 175 | 160 | 150 | 120 |
| Гибкость | Наклон вперёд | +10 и  больше | +9 | +5 | +3 | += |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | девушки | | | | | |
| Контрольные нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Скоростные качества | Бег 30 м | 5,4 | 5,8 | 6,1 | 6,4 | 6,7 |
| Координация | Челночный бег  3х10м | 8,2 | 8,5 | 8,8 | 9,1 | 9,5 |
| Выносливость | Бег 5 минут | 950 | 900 | 850 | 800 | 700 |
| Сила | Подъем туловища  лежа на спине | 23 | 21 | 19 | 17 | 15 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 170 | 150 | 140 | 130 | 120 |
| Гибкость | Наклон вперёд | +10 и  больше | +9 | +7 | +5 | +3 |

Дляперевода спортсмена на третий год начальной подготовки необходимо набрать не менее 18 баллов.

Таблица № 11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы 1 года подготовкина тренировочном этапе (начальной спортивной специализации).**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | юноши | | | | | |
| Контрольные нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Скоростные качества | Бег 60 м с ходу | 8,3 | 8,7 | 9,0 | 9,3 | 9,6 |
| Бег 300 м | 51,0 | 56,0 | 58,0 | 1.00,0 | 1.03,0 |
| Выносливость | Бег 3000 м | 13.30 | 14.00 | 14.30 | 15.30 | 17.00 |
| Сила | Подъем туловища  лежа на спине | 25 | 22 | 20 | 18 | 16 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 200 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| Тройной прыжок в длину с места | 530 | 510 | 500 | 490 | 470 |
| Гибкость | Наклон вперёд | +10 и  больше | +9 | +7 | +3 | += |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | девушки | | | | | |
| Контрольные нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Скоростные качества | Бег 60 м с ходу | 8,6 | 9,0 | 9,3 | 9,6 | 10,0 |
| Бег 300 м | 56,0 | 59,0 | 1.01,0 | 1.03,0 | 1.06,0 |
| Выносливость | Бег 2000 м | 9.00 | 9.20 | 9.40 | 10.00 | 11.00 |
| Сила | Подъем туловища  лежа на спине | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 180 | 160 | 150 | 140 | 130 |
| Тройной прыжок в длину с места | 510 | 490 | 470 | 430 | 400 |
| Гибкость | Наклон вперёд | +10 и  больше | +9 | +7 | +5 | +3 |

Для перевода спортсмена на **1 год** тренировочного этапа (этапа начальной спортивной специализации) необходимо набрать не менее 21 балла.

Таблица № 12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы 2 года подготовкина тренировочном этапе (начальной спортивной специализации)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | **юноши** | | | | | |
| Контрольные нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Скоростные качества | Бег 60 м с ходу | 8,0 | 8,3 | 8,7 | 9,0 | 9,3 |
| Бег 300 м | 48,0 | 52,0 | 54,0 | 56,0 | 58,0 |
| Выносливость | Бег 3000 м | 12.40 | 13.00 | 13.40 | 14.30 | 16.00 |
| Сила | Подъем туловища  лежа на спине | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 210 | 190 | 180 | 170 | 160 |
| Тройной прыжок в длину с места | 570 | 550 | 540 | 530 | 520 |
| Гибкость | Наклон вперёд | +10 и  больше | +9 | +5 | +3 | +2 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | **девушки** | | | | | |
| Контрольные нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Скоростные качества | Бег 60 м с ходу | 8,4 | 8,8 | 9,1 | 9,4 | 9,8 |
| Бег 300 м | 54,0 | 57,0 | 59,0 | 1.01,0 | 1.03,0 |
| Выносливость | Бег 2000 м | 8.40 | 9.00 | 9.20 | 9.40 | 10.30 |
| Сила | Подъем туловища  лежа на спине | 23 | 21 | 19 | 17 | 15 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 190 | 170 | 160 | 150 | 140 |
| Тройной прыжок в длину с места | 530 | 500 | 480 | 460 | 440 |
| Гибкость | Наклон вперёд | +10 и  больше | +9 | +7 | +4 | +3 |

Для перевода спортсмена**на  2  год** тренировочного этапа (этапа начальной спортивной специализации) необходимо набрать не менее 21 балла.

Таблица № 13

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы 3 года подготовки на тренировочном этапе (углубленной спортивной специализации)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | **юноши** | | | | | |
| Контрольные нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Скоростные качества | Бег 60 м с ходу | 7,6 | 8,0 | 8,3 | 8,7 | 9,0 |
| Бег 300 м | 45,0 | 48,0 | 50,0 | 52,0 | 55,0 |
| Выносливость | Бег 3000 м | 12.00 | 12.40 | 13.20 | 14.10 | 15.00 |
| Сила | Подъем туловища  лежа на спине | 27 | 25 | 23 | 21 | 19 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 230 | 210 | 200 | 190 | 180 |
| Тройной прыжок в длину с места | 600 | 580 | 570 | 560 | 530 |
| Гибкость | Наклон вперёд | +10 и  больше | +9 | +6 | +4 | +3 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | **девушки** | | | | | |
| Контрольные нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Скоростные качества | Бег 60 м с ходу | 8,2 | 8,5 | 8,9 | 9,1 | 9,5 |
| Бег 300 м | 51,0 | 54,0 | 56,0 | 58,0 | 1.01,0 |
| Выносливость | Бег 2000 м | 8.30 | 8.50 | 9.10 | 9.30 | 10.10 |
| Сила | Подъем туловища  лежа на спине | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 200 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| Тройной прыжок в длину с места | 580 | 560 | 540 | 520 | 500 |
| Гибкость | Наклон вперёд | +10 и  больше | +9 | +7 | +5 | +4 |

Для перевода спортсмена**на 3  год** тренировочного этапа (этапа углубленной спортивной специализации) необходимо набрать не менее 28 баллов.

Таблица № 14

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы 4 года подготовки на тренировочном этапе (углубленной спортивной специализации)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | **юноши** | | | | | |
| Контрольные нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Скоростные качества | Бег 60 м с ходу | 7,5 | 8,0 | 8,2 | 8,4 | 8,7 |
| Бег 300 м | 45,0 | 48,0 | 49,0 | 50,0 | 52,0 |
| Выносливость | Бег 3000 м | 11.40 | 12.20 | 13.00 | 13.20 | 14.00 |
| Сила | Подъем туловища  лежа на спине | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 240 | 220 | 210 | 200 | 190 |
| Тройной прыжок в длину с места | 610 | 590 | 580 | 570 | 550 |
| Гибкость | Наклон вперёд | +10 и  больше | +9 | +7 | +5 | +3 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | **девушки** | | | | | |
| Контрольные нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Скоростные качества | Бег 60 м с ходу | 8,0 | 8,5 | 8,8 | 9,1 | 9,4 |
| Бег 300 м | 50,0 | 53,0 | 55,0 | 56,0 | 58,0 |
| Выносливость | Бег 2000 м | 8.10 | 8.45 | 9.00 | 9.20 | 9.50 |
| Сила | Подъем туловища  лежа на спине | 25 | 23 | 21 | 19 | 17 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 210 | 190 | 180 | 170 | 160 |
| Тройной прыжок в длину с места | 610 | 580 | 560 | 540 | 520 |
| Гибкость | Наклон вперёд | +10 и  больше | +9 | +8 | +6 | +4 |

Для перевода спортсмена**на 4  год** тренировочного этапа (этапа углубленной спортивной специализации) необходимо набрать не менее 28 баллов.

Таблица № 15

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы 5 года подготовки на тренировочном этапе (углубленной спортивной специализации)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | **юноши** | | | | | |
| Контрольные нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Скоростные качества | Бег 60 м с ходу | 7,2 | 7,5 | 8,0 | 8,2 | 8,5 |
| Бег 300 м | 43,0 | 45,0 | 47,0 | 49,0 | 51,0 |
| Выносливость | Бег 3000 м | 11.10 | 11.40 | 12.20 | 12.40 | 13.00 |
| Сила | Подъем туловища  лежа на спине | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 250 | 240 | 220 | 210 | 200 |
| Тройной прыжок в длину с места | 650 | 620 | 610 | 600 | 580 |
| Гибкость | Наклон вперёд | +10 и  больше | +9 | +7 | +5 | +3 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | **девушки** | | | | | |
| Контрольные нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Скоростные качества | Бег 60 м с ходу | 7,8 | 8,0 | 8,5 | 8,8 | 9,1 |
| Бег 300 м | 48,0 | 50,0 | 52,0 | 54,0 | 56,0 |
| Выносливость | Бег 2000 м | 8.00 | 8.20 | 8.40 | 9.00 | 9.20 |
| Сила | Подъем туловища  лежа на спине | 27 | 25 | 23 | 21 | 19 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 220 | 210 | 200 | 190 | 180 |
| Тройной прыжок в длину с места | 640 | 610 | 580 | 560 | 540 |
| Гибкость | Наклон вперёд | +10 и  больше | +9 | +7 | +6 | +4 |

Для перевода спортсмена на **5  год** тренировочного этапа (этапа углубленной спортивной специализации) необходимо набрать не менее 28 баллов.

Таблица № 16

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | Юноши | Девушки |
| **Бег на короткие дистанции** | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 7,3 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 8,2 с) |
| Бег 300 м с высокого старта (не более 38,5 с) | Бег 300 м с высокого старта (не более 43,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 260 см) | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) |
| Десятерной прыжок с места (не менее 25 м 00 см) | Десятерной прыжок с места (не менее 23 м 00 см) |
| Спортивный разряд | Кандидат в Мастера спорта | |
| **Бег на средние и длинные дистанции** | | |
| Скоростно-силовые качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 8,0 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,0 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 240 см) | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
| Выносливость | Бег 2000 м (не более 6 мин 00 с) | Бег 2000 м (не более 7 мин 10 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

Для перевода спортсмена**на этап совершенствования спортивного мастерства** необходимо иметь разряд не ниже КМС и выполнить все нормативы.

Таблица № 17

**Требования к спортивным результатам в лёгкой атлетике.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование этапа | Период подготовки | Спортивный разряд |
| Начальной подготовки | 1 год | Выполнение нормативов по ОФП |
| 2 год |
| 3 год |
| Тренировочный | 1 год | 3-2 юн. |
| 2 год | 2 - I юн. |
| 3 год | 1 юн - III |
| 4 год | III - II |
| 5 год | II - I |
| Спортивного  совершенствования | Без срока | КМС |

Основанием для перевода спортсменов на следующий год подготовки на этапе начальной подготовки является:

- выполнение программы по предметным областям;

- выполнение контрольных требований по ОФП.

Основанием для перевода спортсменов на этап (периоды) тренировочный (спортивной специализации) является:

- выполнение программы по предметным областям;

- выполнение контрольных требований по ОФП;

- выполнение спортивных разрядов.

Основанием для перевода спортсменов на этап совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение программы по предметным областям;

- выполнение контрольных требований по ОФП;

- выполнение спортивных разрядов.

5. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГГОТОВКИ, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

5.1. *Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку*

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

*5.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям*

- наличие беговой дорожки;

- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;

- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

(Абзац в редакции, введенной в действие с 27 марта 2015 года приказом Минспорта России от 16 февраля 2015 года N 133. - См. предыдущую редакцию)

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.

Таблица № 18

***5.3. Обеспечение спортивной экипировкой:***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** | | | | | | | | | | | |
| N п/п | Наименование спортивной  экипировки индивидуаль-  ного пользования | Еди-  ница  изме-  рения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
|  | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
|  | коли-  чество | срок эксплу-  атации (лет) | коли-  чество | срок эксплу-  атации (лет) | коли-  чество | срок эксплу-  атации (лет) | коли-  чество | срок эксплу-  атации (лет) |
| 1. | Костюм ветрозащитный | штук | на занимаю-  щегося | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Костюм спортивный парадный | штук | на занимаю-  щегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3. | Кроссовки легко-  атлетические | пар | на занимаю-  щегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 4. | Майка легко-  атлетическая | штук | на занимаю-  щегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Трусы легко-  атлетические | штук | на занимаю-  щегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Шиповки для бега на короткие дистанции | пар | на занимаю-  щегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 9. | Шиповки для бега на средние и длинные дистанции | пар | на занимаю-  щегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 10. | Шиповки для бега с препятствиями (стипль-чеза) | пар | на занимаю-  щегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

Таблица № 19

***5.4. Перечень тренировочных сборов:***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | | | Вид  тренировочных  сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | | | | Оптимальное  число участников  сбора |
| Этап совершенство-  ванияспортивного мастерства | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап начальной подготовки | | |
| 1 | | | 2 | 3 | | 4 | | 5 | | | 6 |
| **1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям** | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | | | Тренировочныесборы  по подготовке к  международным  соревнованиям | 21 | | 18 | | - | | | определяется  организацией,  осуществляющей  спортивную  подготовку |
| 1.2. | | | Тренировочныесборы  по подготовке кчемпионатам,кубкам,  первенствам России | 18 | | 14 | | - | | |
| 1.3. | | | Тренировочныесборы поподготовке кдругим всероссийским соревнованиям | 18 | | 14 | | - | | |
| 1.4. | | | Тренировочныесборы поподготовке к официальным  соревнованиямсубъекта  РоссийскойФедерации | 14 | | 14 | | - | | |
| **2. Специальные тренировочные сборы** | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочныесборы по общей илиспециальной  физическойподготовке | | | 18 | 14 | | - | | | не менее 70% отсостава группылиц, проходящих  спортивнуюподготовку наопределенномэтапе | |
| 2.2. | Восстановительные  тренировочныесборы | | | до 14 дней | | | - | | | участники соревнований | |
| 2.3. | Тренировочныесборы  для комплексного медицинского  обследования | | | до 5 дней, но не более 2 раз в год | | | - | | | в соответствии спланом  комплексного  медицинского  обследования | |
| 2.4. | Тренировочные  сборы вканикулярный  период | | | - | | | до 21 дня подряд  и не более двух  сборов в год | | | не менее 60% от  состава группы  лиц, проходящих  спортивную  подготовку на  определенном  этапе | |
| 2.5. | | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | | до 60 дней | | | - | | в соответствии с правилами приема | | |

Таблица № 20

***5.5. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  |  |  |  |
| 1. | Брус для отталкивания | штук | 1 |
| 2. | Палочка эстафетная | штук | 20 |
| 3. | Стартовые колодки | пар | 10 |
| **Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь** | | | |
| 4. | Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг | комплект | 10 |
| 5. | Доска информационная | штук | 2 |
| 6. | Конь гимнастический | штук | 1 |
| 7. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 8. | Мяч для метания 140 г | штук | 10 |
| 9. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 8 |
| 10. | Патроны для стартового пистолета | штук | 1000 |
| 11. | Пистолет стартовый | штук | 2 |
| 12. | Рулетка | Штук | 3 |
| 13. | Грабли | Штук | 2 |
| 14. | Секундомер | штук | 10 |
| 15. | Скамейка гимнастическая | штук | 20 |
| 16. | Скамейка для жима штанги лежа | штук | 4 |
| 17. | Стенка гимнастическая | пар | 2 |
| 18. | Стойки для приседания со штангой | пар | 1 |
| 19. | Указатель направления ветра | штук | 4 |
| 20. | Штанга тяжелоатлетическая | комплект | 5 |
| 21. | Электромегафон | штук | 1 |
| **Бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье** | | | |
| 22.. | Колокол сигнальный | штук | 1 |
| 23. | Конус высотой 15 см | штук | 10 |
| 24. | Конус высотой 30 см | штук | 20 |

Таблица № 21

***5.6. Обеспечение спортивной экипировкой***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
| N п/п | Наименование спортивной  экипировки индивиду-  ального пользования | Еди-  ница  изме-  рения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| коли-  чество | срок эксплу-  атации (лет) | коли-  чество | срок эксплу-  атации (лет) | коли-  чество | срок эксплу-  атации (лет) |
| 1. | Костюм ветрозащитный | штук | на занимаю-  щегося | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 2. | Костюм спортивный парадный | штук | на занимаю-  щегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3. | Кроссовки легко-  атлетические | пар | на занимаю-  щегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Майка легко-  атлетическая | штук | на занимаю-  щегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Трусы легко-  атлетические | штук | на занимаю-  щегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Шиповки для бега на короткие дистанции | пар | на занимаю-  щегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Шиповки для бега на средние и длинные дистанции | пар | на занимаю-  щегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. [http://www.minsport.gov.ru/-Министерство спорта Российской Федерации](http://www.minsport.gov.ru/-Министерство%20спорта%20Российской%20Федерации)
2. [http://www.olympic.ru/-Олимпийский Комитет России](http://www.olympic.ru/-Олимпийский%20Комитет%20России)

3.[http://www.olympic.org/-Международный Олимпийский Комитет](http://www.olympic.org/-Международный%20Олимпийский%20Комитет)

4. [http://www.iaaf.org/-Международная ассоциация легкоатлетических федераций](http://www.iaaf.org/-Международная%20ассоциация%20легкоатлетических%20федераций)

5. [http://www.european-athletics.org/-Европейская легкоатлетическая ассоциация](http://www.european-athletics.org/-Европейская%20легкоатлетическая%20ассоциация)

6.[http://www.rusathletics.com/-Всероссийская федерация легкой атлетики](http://www.rusathletics.com/-Всероссийская%20федерация%20легкой%20атлетики)

7. ЛИТЕРАТУРА

1. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
2. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
3. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007
4. В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004
5. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
6. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации статья 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
8. Приказ от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30531).
9. Приказ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522).
10. Федеральный закон от 29.12.2012  № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (с изменениями на 16 февраля 2015 года).