



Утверждаю
Директор ГБУ СШ «Манеж»
А.С. Максимов

Максимов А.С. 20 23 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «легкая атлетика»**

(Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденного приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 996)

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года;

Тренировочный этап (спортивной специализации) – 3-5 лет;

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Авторы-разработчики:

Тренер отделения легкой атлетики Одинокоев П.М.

Заместитель директора пор спортивной работе Н.Е. Ключева

Старший инструктор-методист Смирнова А.В.

Санкт-Петербург 2023

I. Общие положения

1. Программа составлена на основе директивных и нормативных документов:

- Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 года № 996.

1.2. Образовательная программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022 года № 1282.

1.3. Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

ГБУ СШ «Манеж» Петродворцового района СПб реализует дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, далее (СШ), обеспечивают учебно-тренировочный процесс посредством реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, направленных на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводятся с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее — обучающиеся) новый учебный год в СШ устанавливается с 01 января и заканчивается 31 декабря.

В СШ проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

¹ (зарегистрирован Минюстом России 16.12.2022, регистрационный № 71593).

² (зарегистрирован Минюстом России 26.08.2022, регистрационный № 69795).

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Приложение № 1к ФССП

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	1

Объем Программы

Приложение № 2 к ФССП

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	9	12	18	24
Общее количество часов в год	234	312	465	624	936	1248

1. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Современная концепция многолетней подготовки легкоатлетов высокой квалификации предполагает тренировочный процесс от новичка до мастера спорта и мастера спорта международного класса.

Основными принципами многолетней подготовки, наиболее полно отражающими специфику легкой атлетики, являются принципы: этапности, индивидуализации и системности. Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержание тренировочных и соревновательных программ, развитие функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

В структуру тренировочного процесса входят следующие формы работы:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- периоды отдыха;
- работа по индивидуальным планам (на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

Учебно-тренировочные мероприятия:

Приложение № 3 к ФССП

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным совершенствованиям					

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-	-	До 60 суток		

	тренировочные мероприятия		
--	---------------------------	--	--

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «легкая атлетика»;
 - наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
 - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Приложение № 4 к ФССП

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

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Приложение № 5 к ФССП.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции							
1.	Общая физическая подготовка (%)	75	72	32	20	17	16
2.	Специальная физическая подготовка (%)			23	27		
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	4	6	7	8

4.	Техническая подготовка (%)	15	16	24	26	27	27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8	8	9	10	11	11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4	6	6	4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	4	5	5	6
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба							
1.	Общая физическая подготовка (%)	75	72	50	41	20	17
2.	Специальная физическая подготовка (%)			12	15	30	34
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	4	6	7	8
4.	Техническая подготовка (%)	15	16	18	20	22	17
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8	8	9	10	11	11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3	4	5	6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	4	4	5	7
Для спортивных дисциплин прыжки, метания							
1.	Общая физическая подготовка (%)	75	72	32	21	17	16
2.	Специальная физическая подготовка (%)			23	27	27	28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	4	6	7	8
4.	Техническая подготовка (%)	15	16	24	26	27	27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	8	8	9	10	11	11

	подготовка (%)						
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4	5	6	4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	4	5	5	6
Для спортивной дисциплины многоборье							
1.	Общая физическая подготовка (%)	75	72	31	22	18	15
2.	Специальная физическая подготовка (%)			24	25	26	26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	4	6	6	7
4.	Техническая подготовка (%)	15	16	24	26	28	26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8	8	9	10	11	16
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4	6	6	4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	4	5	5	6
	Общее количество часов в год	234	312	468	624	936	1248

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного	В течение года

		режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных	В течение года

		спортсменов.	
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Антидопинговая работа, проводимая в Учреждении, планируется и проводится в соответствии с нормативно-правовой базой, разработанной по указу Президента Российской Федерации.

В соответствии с ратификацией Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте Российская Федерация взяла на себя обязательства по реализации основных положений настоящей Конвенции.

В апреле 2009 г. в рамках Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта создана рабочая группа по спортивной медицине и антидопинговому обеспечению.

Приказом Минспорта России от 23 июля 2009 г. № 544 утвержден комплекс мер по антидопинговому обеспечению в Российской Федерации, направленный на совершенствование нормативно-правовой базы, материально-технического и кадрового обеспечения, осуществления международного сотрудничества и взаимодействия с заинтересованными организациями, проведение образовательной и научно-исследовательской деятельности.

10 ноября 2010 г. вступил в силу Федеральный закон от 7 мая 2010 г. № 82-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в российской Федерации», в котором закреплены такие понятия, как «допинг», «антидопинговые правила», «допинг-контроль», «тестирование» и «антидопинговая организация»; определены полномочия федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, а также обязанности общероссийских спортивных федераций и организаторов спортивных мероприятий по предотвращению допинга в спорте; конкретизирован статус общероссийской антидопинговой организации и цели ее деятельности. В целях реализации норм действующего законодательства Минспорт России утвердил «Общероссийские антидопинговые правила» (приказ Минспорта России от 09.08.2016 г. № 947).

В Учреждении планирование и проведение антидопинговой работы проводится в соответствии с внутренними нормативными актами в несколько этапов. Общеобразовательная работа с вновь поступившими спортсменами, своевременное информирование элитных спортсменов о данных мониторинга СМИ по вопросам антидопинговой политики в стране и за рубежом, консультативная работа с тренерским составом.

В Учреждении значительное внимание уделяется антидопинговой пропаганде и образовательным мероприятиям. Проводятся тематические семинары/, разработанные для различных целевых аудиторий спортсмены, тренеры и т.д.), а информационно-справочная литература.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

- Международный стандарт ВАДА «Международный терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
 2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
 3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
 4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
5. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
 6. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
 7. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
 8. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
 9. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
 10. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Примерный план антидопинговых мероприятий

Этап подготовки	Месяц*	Мероприятие	Ответственный
НП	Январь	1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер
		2. Ознакомление с нормативно-правовыми актами, связанными с антидопинговыми правилами по соответствующему виду спорта	Тренер
		3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Занимающийся (спортсмен)
	Февраль	1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер
		2. «Веселые старты» - Игра: «Честная игра»	Тренер
		Март	1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)
Апрель		1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер
		2. Родительское собрание	Тренер
Май		1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер
		2. Семинар для тренеров с ответственным за антидопинговое обеспечение (дата по согласованию)	Ответственный за антидопинговое обеспечение
Июнь		1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер

НП	Июль	1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер
	Август	1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер
	Сентябрь	1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер
		2. Теоретическое занятие для занимающихся (спортсменов) с ответственным за антидопинговое обеспечение (дата по согласованию)	Ответственный за антидопинговое обеспечение
		3. Семинар на тему: Последствия допинга для здоровья. Риски и последствия использования БАД	Медицинский отдел
	Октябрь	1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер
	Ноябрь	1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер
Декабрь	1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер	
Т (СС)	Январь	1. Ознакомление с нормативно-правовыми актами, связанными с антидопинговыми правилами по соответствующему виду спорта	Тренер
		2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Занимающийся (спортсмен)
	Февраль	1. «Веселые старты» - Игра: «Честная игра»	Тренер
	Апрель	1. Родительское собрание	Тренер
	Сентябрь	1. Семинар для занимающихся (спортсменов) и тренеров с ответственным за антидопинговое обеспечение (дата по согласованию)	Ответственный за антидопинговое обеспечение
		2. Семинар на тему: Последствия допинга для здоровья. Риски и последствия использования БАД	Медицинский отдел

Планы инструкторской и судейской практики

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе в последние 3-5 годы подготовки, на этапе совершенствования спортивного мастерства в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для тренировочного этапа.

Учащиеся тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На этапе спортивного совершенствования учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. –Т/СС/-1,2 Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. –Т/СС/-3,4 Обучение основным техническим элементам и приемам. –Т/СС/-5, СММ Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. –Т/СС/-3,4 Подбор упражнений для совершенствования техники –Т/СС/-5, СММ Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. –Т/СС/-весь период	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. –Т/СС/-4,5, СММ	

3.	Освоение обязанностей судьи, секретаря, технического контролера, технического специалиста, оператора вводных данных, оператора видео-повтора, видео-оператора	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях. –Т/СС/-5, СММ	
----	---	--	--

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические.

1. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2) Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое

на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) **Психологические методы восстановления.**

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Для групп ССМ и ВСМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ (10-12 мин);
- 3) ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 5) обед;

б) послеобеденный сон (1,5-2 ч). Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур.

Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки.

В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.

В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч.

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий

Этап подготовки	Вид микроцикла	Средства и мероприятия восстановления
Этап начальной подготовки до года	Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный	После интенсивных физических нагрузок: контрастный душ, ванны, сауна
	Соревновательный	После соревнований: общий массаж, контрастный душ, сауна, ванны
Этап начальной подготовки свыше года	Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный	После интенсивных физических нагрузок: контрастный душ, сауна, ванны, витаминные коктейли
	Соревновательный	После соревнований: общий массаж, контрастный душ, сауна, ванны, витаминные коктейли
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет	Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный	После интенсивных физических нагрузок: контрастный душ, ванны, сауна, ванны, витаминные коктейли, бассейны
	Соревновательный	После соревнований: общий массаж, локальный массаж, контрастный душ, сауна, бани, ванны, витаминные коктейли, бассейн
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет	Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, контрастный душ, сауна, витаминные коктейли, бассейны
	Соревновательный	После соревнований: общий массаж, локальный массаж, вибромассаж, контрастный душ, сауна, бани, витаминные коктейли, бассейн

III. Система контроля

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

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

- этапный контроль
- текущий контроль
- оперативный контроль.

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

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма, занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

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

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

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

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

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

Оценка результатов освоения Программ

Оценка результатов освоения Программ сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой СШ, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

По окончании этапа начальной подготовки до года производится отбор одарённых детей по результатам соревнований и тестирования в группы этапа начальной подготовки свыше года, а дети, которые прошли курс этапа начальной подготовки до года, но по каким-то причинам не хотят или не прошли конкурсный отбор (контрольные нормативы) для дальнейшей специализации в данном виде спорта могут считаться выпускниками или перейти на другие отделения спортивной школы (в количестве бюджетных мест).

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

Этапы спортивной подготовки	Спортивные разряды	Качественный состав
НП	б/р	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика». Выполнение нормативов ОФП и СФП
ТЭ-1	3 юношеский	Выполнение нормативов ОФП и СФП + техническая программа. Приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика».
ТЭ-2	2-3 юношеский	Выполнение нормативов ОФП и СФП + техническая программа. Приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика».
ТЭ-3	1-2 юношеский	Выполнение нормативов ОФП и СФП + техническая программа. Приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика».
ТЭ-4	III спортивный разряд	Выполнение нормативов ОФП и СФП + техническая программа. Приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика». Выполнение нормативов и норм ЕВСК.
ТЭ-5	II - I спортивный разряд	Выполнение нормативов ОФП и СФП + техническая программа. Приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика».

		Выполнение нормативов и норм ЕВСК.
ССМ	КМС	Выполнение нормативов ОФП и СФП + техническая программа. Стабильности демонстраций высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.
ВСМ	МС	Выполнение нормативов ОФП и СФП + техническая программа. Повышение стабильности демонстраций высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Бег челночный 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			20	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

Нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе НП

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	НП-1	НП-2	НП-3	НП-1	НП-2	НП-3
Челночный бег 3x10 м не более с	9,6	9,3	9,0	9,9	9,5	9,2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу не менее количество раз	10	13	16	5	7	10

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами не менее см	130	140	160	120	130	150
Прыжки через скакалку в течение 30 с не менее количество раз	25	30	30	30	35	35
Метание мяча весом 150 г не менее м	22	24	28	13	15	18
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) не менее см	+2	+4	+5	+3	+5	+6
Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности) не более мин., с	Без учета времени	16.00	15.00	Без учета времени	17.30	16.30

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочные этапы (этапы спортивной специализации)
по виду спорта «легкая атлетика»

(приложение № 7 к ФССП).

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	

	толчком двумя ногами		180	170
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.30	5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе Т(СС)

Контрольные упражнения	Юноши					Девушки				
	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ3	ТЭ-4	ТЭ-5	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
Бег на короткие дистанции										
Бег 60 м не более сек	9.3	8.9	8.5	8.1	7.7	10.3	9.9	9.5	9.0	8.5
Бег на 150 м не более сек	25.5	24.5	23.5	22.5	21.5	27.8	26.8	25.8	24.8	23.8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами не менее см	190	206	222	238	250	180	190	200	212	218
Бег на длинные и средние дистанции										
Бег 60 м не более сек	9.5	9.3	9.0	8.6	8.3	10.6	10.1	9.9	9.5	9.2
Бег на 150 м не более сек	1.44	1.40	1.34	1.29	1.24	2.01	1.55	1.50	1.45	1.40
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами не менее см	170	180	190	200	210	160	170	180	190	195
Прыжки										
Бег 60 м не более сек	9.3	9.1	8.8	8.4	8.0	10.5	10.2	9.8	9.4	9.0
Тройной прыжок в длину с места не менее см	540	600	640	700	756	510	548	585	625	665
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами не менее см	190	206	222	238	250	180	192	204	216	220
6. Уровень спортивной квалификации										
Период обучения на этапах спортивной подготовки	спортивные разряды – 3,2,1 «юношеский спортивный разряд»	спортивные разряды – III, II, I «спортивный разряд»	спортивные разряды – 3,2,1 «юношеский спортивный разряд»	спортивные разряды – III, II, I «спортивный разряд»						

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика»
(приложение № 8 к ФССП).**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38.5	43.5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8	9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,2
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.30	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,8
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	

			7.60	7.00
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика»

Приложение № 9 к ФСПП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			37.00	41.00
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
1.4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			5.45	6.40
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	8,9
3.2.	Бег на 5000 м	мин	не более	
			17.00	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	240
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				

5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,3
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
5.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,5	8,4
6.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			270	240
6.3.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,75	7,30
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Методические указания по выполнению нормативных упражнений контроля и оценки

Начальная подготовка:

1. Челночный бег 30м (10+10+10) - пробеганием отрезков в обе стороны с обеганием стоек.
2. Сгибание и разгибание рук И.П. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки шире плеч, полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, сгибает руки до прямого угла и затем возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Упражнение выполняется максимально возможное количество раз. Выполняется одна попытка.
3. Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.
4. Прыжки через скакалку в течение 30 с. Выполнять на ровной поверхности по сигналу тренера, считать общее количество прыжков за 30 сек.
5. Метание мяча весом 150 г. Проводится на стадионе или площадке, с разбега, по одному. Выполнять строго по сигналу. Результат фиксируется от линии метания до приземления мяча. Учитывать лучший результат из трех попыток. Следить, чтобы в секторе никого не было.
6. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу: выполняется, не сгибая ног в коленях и не отрывая стоп от пола. Положение в наклоне фиксируется в течении 3-х секунд. Измеряется наименьшее расстояние между полом и кончиками пальцев рук, результат записывается в сантиметрах.
7. Бег 2 км без учета времени. Тест общая выносливость. Проводится на поле или на беговой дорожке с высокого старта. Старт групповой. Каждому спортсмену предоставляется одна попытка.

Тренировочный этап.

Бег на короткие дистанции:

1. Бег 60 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа.
2. Бег 150 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа.
3. Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

Бег на средние и длинные дистанции:

1. Бег 60 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа.
2. Бег 500 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа.
3. Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

Прыжки:

1. Бег 60 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа.
1. Тройной прыжок с места, для оценки скоростно-силовых качеств, выполняется толчком двумя ногами с промежуточным толчком с одной ноги на другую и приземлением на две ноги. Выполняется на ровной упруго дорожке или на земле.
2. Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

Этап спортивного совершенствования.

Бег на короткие дистанции:

1. Бег 60 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа.
2. Бег 300 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа.
3. Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.
4. Десятерной прыжок с места, для оценки скоростно-силовых качеств, выполняется толчком двумя ногами с промежуточными толчками с одной ноги на другую и приземлением на две ноги. Выполняется на ровной упруго дорожке или на земле.

Бег на средние и длинные дистанции:

1. Бег 60 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа.
2. Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

3. Бег 2 км. Тест общая выносливость. Проводится на поле или на беговой дорожке с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0.1 сек. Старт групповой. Каждому спортсмену предоставляется одна попытка.

Прыжки:

1. Бег 60 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа.

2. Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

3. Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг девушки, 80 кг юноши. Выполнять со страховкой двух человек сбоку.

Этап высшего спортивного мастерства.

Бег на короткие дистанции:

1. Бег 60 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа.

2. Бег 300 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа.

3. Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

4. Десятерной прыжок с места, для оценки скоростно-силовых качеств, выполняется толчком двумя ногами с промежуточными толчками с одной ноги на другую и приземлением на две ноги. Выполняется на ровной упруго дорожке или на земле.

Бег на средние и длинные дистанции:

1. Бег 60 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа.

2. Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

3. Бег 2 км. Тест общая выносливость. Проводится на поле или на беговой дорожке с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0.1 сек. Старт групповой. Каждому спортсмену предоставляется одна попытка.

Прыжки:

1. Бег 60 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа.

2. Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

3. Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг девушки и 100 кг. юноши. Выполнять со страховкой двух человек.

IV. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика»

Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу

спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся гимнастикой. Задачи ОФП в спортивной гимнастике реализуются, в основном, средствами других, негимнастических видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач.

Одна из них - *общее физическое воспитание и оздоровление* будущих легкоатлетов, которые должны уметь хорошо бегать, плавать, передвигаться на лыжах, ездить на велосипеде, владеть основными элементами спортивных игр, некоторыми приемами единоборств, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами. Эти средства ОФП могут активно использоваться также для активного отдыха, восстановления функций организма и физической реабилитации после специфических нагрузок, характерных для спортивной гимнастики.

Другая задача ОФП заключается в *расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата* будущих легкоатлетов с учетом специфики легкой атлетики как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков; кросс, езда на велосипеде помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечнососудистой и дыхательной систем; игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим легкоатлетам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений. Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими легкоатлетами в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

С юными легкоатлетами целесообразно развивать все базовые физические качества: силу, гибкость, быстроту, ловкость и выносливость. Для этого следует использовать кроссы, длительный бег умеренной и переменной интенсивности; спортивные игры; обще-развивающие упражнения, подвижные игры и эстафеты, прыжки, упражнения направленные на снятие психического напряжения и пресыщения.

Комплексы упражнений должны предусматривать использование различного вспомогательного и стандартного легкоатлетического оборудования: мат гимнастический, гимнастическую стенку, скамейки, скакалку,

Для создания условий повышения эмоционального фона и решения узконаправленных задач развития физических качеств, необходимо использовать различные предметы и отягощения (малого веса до 3-5% от веса): обручи, скакалки, гимнастические палки, гантели, «блинчики», фитболы, набивные мячи до 2-х кг, и др.

Приоритетными методами развития физических качеств с юными легкоатлетами являются повторный, игровой и соревновательный методы.

Гибкость - способность выполнять упражнения с большой амплитудой.

Виды гибкости: активная и пассивная.

Активная гибкость – максимальный показатель амплитуды суставного движения, выполняемого благодаря собственным усилиям.

Пассивная гибкость – способность выполнять суставные движения с большой амплитудой под воздействием внешней силы: при этом фактически весь мышечный аппарат сустава бывает расслабленным.

Разница между пассивной и активной гибкостью – отражает величину резерва для развития активной гибкости.

Основные средства: упражнения направленные на увеличение амплитуды движений: 3 –и группы: активные (все движения, производимые за счет сокращения мышц, проходящих через сустав), пассивные (упражнения растягивающего действия, которые проводятся за счет действия внешних сил), смешанные (движения, в которых активные – агонистов затем сменяются пассивными с обязательной сменой режима на уступающий).

Развивать гибкость необходимо во всех суставах. Особое внимание нужно уделять подвижности плечевого, тазобедренного, голеностопного и коленного суставов. Очень осторожно нужно подходить к увеличению подвижности в отдельных отделах позвоночника, прежде всего это касается поясничного отдела.

Сила – способность оказывать или преодолевать сопротивление посредством мышечных усилий.

Мера силы – величина максимального напряжения, которое мышца может развить при возбуждении.

Виды силы: относительная и абсолютная.

Абсолютную силу оценивают по максимальному весу преодолеваемого предметного отягощения или по инструментальным динамометрическим показателям, безотносительно к весу собственного тела.

Относительную силу оценивают по тем же параметрам в перерасчете на 1 кг веса собственного тела.

В спортивной гимнастике особое значение имеет относительная сила. Т.к. все гимнастические элементы необходимо выполнять с преодолением веса собственного тела.

Виды силовых способностей: собственно-силовые, проявляющиеся как статическая сила и жимовые усилия; скоростная сила или «взрывная» - преодоление собственного веса тела в кратчайшее время; силовая выносливость – способность противостоять утомлению, вызванному относительно продолжительными мышечными напряжениями.

Средства: упражнения целостного (комплексное укрепление многих мышечных групп) и локального (избирательное воздействие на отдельные мышечные группы) воздействия.

Быстрота – это способность совершать движения с определенной скоростью.

Основным критерием оценки уровня развития быстроты является максимально возможный показатель скорости движений, а также способность управлять быстротой в соответствии с требованиями двигательной задачи.

Различают *элементарные и комплексные формы* проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления скоростных способностей – латентное время простых и сложных двигательных реакций, скорость выполнения отдельного движения при незначительном сопротивлении, частота движений.

Комплексные проявляются в умении с высокой скоростью выполнять соревновательные движения.

Эти формы строго специфичны и не зависят друг от друга. Элементарные формы генетически заложены и трудно поддаются развитию, комплексные развиваются в процессе специальной тренировки.

Скоростные качества проявляются в собственно скоростных способностях (способность совершать движения с определенной скоростью) и скоростно-силовые качества – способность совершать большие усилия в короткий промежуток времени и способности управлять скоростью в соответствии с двигательной задачей.

Цель развития скоростных способностей состоит в развитии способности развивать максимальную частоту движения.

Средства для развития быстроты – бег, прыжки, обще-подготовительные упражнения отдельными звеньями тела, подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий.

Методы и приемы для развития быстроты: повторный, вариативный, игровой и соревновательный. Вариативность использования средств и методов может достигаться применением следующих методических приемов:

- чередование ритма и темпа выполнения упражнений;
- использование ориентиров;
- использование вспомогательных сигналов: помогающий подсчет, хлопки, музыкальное сопровождение и др.

Ловкость – сложное двигательное качество, рассматривается, как способность гимнастки совершать целесообразные координированные действия, управляя своим физическим поведением в быстро изменяющихся внешних обстоятельствах, когда физические качества становятся лишь средством реализации сложных более двигательных действий. Ловкость представляет собой конструктивную двигательную реакцию на неожиданные внешние воздействия или на изменение задачи, требующие двигательной импровизации.

Бег на короткие и средние дистанции

Этап начальной подготовки 1 года

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки юных спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют определенный уровень физической и функциональной подготовленности. Как известно, физическая подготовка бегунов и скороходов условно делится на общую и специальную. Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и обще-развивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц.

Обще-развивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период

В юном возрасте процесс развития гибкости затруднен высоким болевым порогом, долго терпеть болевые ощущения дети не способны, поэтому необходимо прорабатывая один сустав, использовать разные упражнения в игровой (возможно сюжетной) форме, меняя исходные положения и режим работы мышц.

С юными легкоатлетами этапа начальной подготовки 1-го года можно использовать следующие упражнения для развития подвижности в отдельных суставах и гибкости в целом:

- складки ноги вместе;
- складки ноги врозь;
- «бабочка» (сед с согнутыми ногами врозь, стопы вместе) медленное разгибание коленей и переход в складку ноги вместе;
- «колечко»
- упор лежа прогнувшись на бедрах с согнутыми ногами (носки касаются головы);
- «домик» - упор стоя согнувшись с опорой на подъем стоп;
- «корзиночка» - упор лежа на животе прогнувшись с согнутыми ногами с захватом за подъемы стоп;
- «маленькая и большая русалочка» - упор лежа прогнувшись на предплечьях или упор лежа прогнувшись на бедрах;
- «аленький цветочек» - маленький мостик на коленях – упор стоя на коленях прогнувшись с захватом за подъемы стоп;
- мост из положения лежа - «качалочки» в мосту – перенос центра тяжести с ног на руки и на оборот;

- мост из положения стоя на коленях у г/стенки;
- мост из положения стоя с дополнительной опорой (г/стенка, помощь тренера).
- махи ногами в различных исходных положениях (лежа, стоя на коленях, стоя с опорой);

Для развития «общей силы» этапа начальной подготовки 1-го года можно использовать следующие обще-подготовительные упражнения, укрепляющие опорно-двигательный аппарат (ОДА):

- сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине руки за головой;
- сгибания разгибания рук в упоре лежа (с опорой рук или ног на скамейку);
- сгибания разгибание рук в упоре лежа сзади (с опорой рук или ног на скамейку);
- вис на согнутых руках (удержание);
- сгибание разгибание рук в висе на жерди (в висе лицом к гимнастической стенке);
- вис углом согнув ноги и вис углом (нижняя жердь или гимнастическая стенка);
- поднимание и опускание ног в различных исходных положениях (лежа на спине и животе на полу; на гимнастической стенке лицом и спиной к опоре);
- приседания на двух и одной («пистолетики»);
- прыжки на возвышение (скамейки, тумбы).

У легкоатлетов этапа начальной подготовки 1-го года ловкость развивается с использованием обще-развивающих упражнений, подвижных игр, эстафет, полос препятствия, для которых применяют богатый спектр вспомогательного и стандартного гимнастического оборудования. Основным методом для использования средств развития данного качества - игровой.

Спортсмены должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении.
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно.

Этап начальной подготовки 2, 3 года

Применяются широкий комплекс обще-развивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни
- ходьба в приседе
- ходьба с наклонами на каждый шаг
- упражнения на развитие координации (комплекс ОРУ на 8, 16, 32 счетов самостоятельно и в различном темпе; смена упражнения по звуковому сигналу и др.)
- подвижные игры

Средства для развития быстроты – бег, беговые упражнения, прыжки, обще-подготовительные упражнения отдельными звеньями тела, подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий.

Прыжки: прыжок в длину с места; прыжки через низкое бревно; прыжки правым (левым) боком; прыжки «кенгуру» с подтягиванием коленей к груди; прыжки на двух (лицом, спиной вперед) ногах; прыжки на одной (правой, левой) ноге; прыжки в приседе (вперёд, назад, влево, вправо).

Беговые упражнения: шаги галопа (лицом, правым, левым боком); бег с высоким подниманием бедра; бег с «захлестом» голени; бег с ускорением – 10 м.; медленный бег на время; бег на короткие дистанции на время – 20 метров; челночный бег 5 x 12 метров.

У легкоатлетов 2 - ого года обучения ловкость развивается с использованием обще-развивающих упражнений, подвижных игр, эстафет, полос препятствия, для которых применяют вспомогательные и стандартные гимнастические оборудования. Основным методом для использования средств развития данного качества - игровой.

Развивать гибкость необходимо во всех суставах. Особое внимание нужно уделять подвижности плечевого, тазобедренного, голеностопного и коленного суставов.

Упражнения на развитие гибкости для легкоатлетов этапа начальной подготовки 2-го года: наклоны вперед из и.п.- сед ноги вместе (ноги врозь) – «складки»; «бабочка»; «лягушка»; «рыбка»; «корзиночка»; мост из положения лежа.

Упражнения на развитие силы для легкоатлетов этапа начальной подготовки 2-го года: из положения виса на гимнастической стенке (или жерди) подъём согнутых и прямых в коленях ног до касания носками рейки или жерди; поднимание туловища из положения лёжа на спине руки за головой в положение седа из положения лежа на животе, руки за головой, поднимание верхней части тела в положение прогнувшись; сгибание–разгибание рук в положении упор лежа (отжимания); сгибание – разгибание рук в висе на жерди или на гимнастической стенке (подтягивание);

Спортсмены должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять комплекс разминки самостоятельно.

Этап тренировочной подготовки 1-2 года

Особенно благоприятен ранний возраст спортсменов для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Обще-развивающие упражнения принято классифицировать по анатомическому признаку, группируя упражнения для различных частей тела:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
2. Упражнения для шеи.
3. Упражнения для ног и тазового пояса.
4. Упражнения для туловища.
5. Упражнения для всего тела.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для ног и тазового пояса» — упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. п.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений. В связи с этим в приведенных ниже примерах упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Упражнения для пальцев и кисти.

Силовые упражнения:

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа;

Упражнения на увеличение подвижности в суставах:

- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;

- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;

2. Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья.

Силовые упражнения для сгибателей:

- набивной мяч (гантели) внизу. Сгибание рук к плечам. То же с резиновым амортизатором, стоя на

нем, с захватом концов руками;

- подтягивание в висячем положении лежа или в висячем положении на перекладине, кольцах, брусьях;

Силовые упражнения для разгибателей:

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;

- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;

Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая вниз. Смена положений рук рывком в конце движения;

- сведение прямых рук за спиной рывками;

3. Упражнения для шеи

Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- наклоны головы вперед, назад, в стороны;

- повороты головы налево, направо;

Упражнения для ног и тазового пояса

Упражнения для стопы и голени.

Силовые упражнения:

- поднимание на носки, то же с гантелями в руках;

- ходьба на носках;

Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;

- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;

Упражнения для мышц бедра.

Силовые упражнения:

- приседания на двух и одной ноге; то же с гантелями в руках; то же с партнером на плечах;

- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе;

Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь;

- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед. То же в положении выпада в сторону;

Упражнения для туловища

Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;

- лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;

- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;

Упражнения для мышц задней поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;

- лежа на животе, прогибания, руки вверх;

Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.

Силовые упражнения:

из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;

Упражнения для всего тела

1. Из о. с. упор присев упор лежа, упор присев, и. п.

2. То же, но со сгибанием рук в упоре лежа.

Упражнения для формирования правильной осанки

1. Стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.

Беговые упражнения

- бег с высоким подниманием коленей, с захлестом, с прямыми ногами вперед и назад
- «олений шаг» с одной и двух ног
- челночный бег, бег с ускорением

Прыжковые упражнения:

- прыжки толчком стопой на прямых ногах
- прыжки в группировку, прыжки с поворотом
- прыжки в длину, прыжки на одной ноге

Упражнения на развитие силовых качеств

- отжимание, подтягивание, перевороты в упор
- поднимание ног на гимнастической стенке из угла до касания
- поднимание плеч, лежа на животе
- «пистолетик» на маленьком бревне
- упражнения с отягощениями
- лазание по канату
- спичаги

Упражнения в расслаблении

Упражнения для рук:

- стоя, руки вверх, «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.

Упражнения для ног:

- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;

Упражнения для туловища:

- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.

Упражнения для всего тела:

- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрывать глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

Спортсмены должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность
- Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах).

- Освоение объемов тренировочных нагрузок
- На какие группы мышц направлены те или иные упражнения

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно
- Переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию
- Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов.

- Освоение объемов тренировочных нагрузок

Этап тренировочной подготовки 3 года

Комплекс обще-развивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни; ходьба в приседе; ходьба с наклонами на каждый шаг;

- упражнения на развитие координации (комплекс ОРУ на 8-16 счетов самостоятельно и в различном темпе; смена упражнения по звуковому сигналу и др.)

- подвижные игры.

Средства для развития быстроты – бег, прыжки, общеподготовительные упражнения отдельными звеньями тела, подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий.

Прыжки:

- прыжки вперед, спиной вперед, правым (левым) боком; прыжок в длину с места; прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди; прыжки, сгибая ноги назад; прыжки из упора присев; прыжки на одной ноге, сгибая другую (правой, левой); прыжки в приседе (вперёд, назад, влево, вправо); прыжки через низкое бревно («кенгуру», на одной ноге, ноги вместе - ноги врозь); прыжки на скакалке (на 2-х, на 1-ой ноге, «двойные» прыжки)

Беговые упражнения:

- шаги галопа (лицом, правым, левым боком); «скрестные» шаги (правым, левым) боком; бег с высоким подниманием бедра; бег с «захлестом» голени; бег с подниманием «прямых ног вперед»; бег с отведением «прямых ног назад»; «олений шаг»; бег с ускорением – 25 м.; «челночный бег» 90 сек.; медленный бег на время.

Упражнения для рук и плечевого пояса

- Упражнения для пальцев и кисти.

- *Силовые упражнения:*

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;

- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа;

- *Упражнения на увеличение подвижности в суставах:*

- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;

- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;

2. Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья.

- *Силовые упражнения для сгибателей:*

- набивной мяч (гантели) внизу. Сгибание рук к плечам. То же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;

- подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусьях;

- *Силовые упражнения для разгибателей:*

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;

- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;

- *Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:*

- одна рука вверх, другая внизу. Смена положений рук отрывком в конце движения;

- сведение прямых рук за спиной рывками;

Упражнения для шеи.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- наклоны головы вперед, назад, в стороны;

- повороты головы налево, направо;

- круговые движения головой.

Силовые упражнения:

- руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;

- стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок;

- из положения лежа с согнутыми руками (ладони у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре).

Упражнения для ног и тазового пояса

1. Упражнения для стопы и голени.

Силовые упражнения:

- поднимание на носки, то же с гантелями в руках;
- ходьба на носках;
- подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- ходьба на внешней части стопы.

2. Упражнения для мышц бедра.

Силовые упражнения:

- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе;
- стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад. То же, но вперед, с удержанием голени партнером.

Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:

- наклоны вперед в седе с прямыми ногами (ноги вместе и ноги врозь);
- полу шпагат, шпагат;
- стоя на одной, махи вперед с максимальной амплитудой, назад и в сторону прямой ногой;
- стоя на одной ноге, другая опирается о рейку гимнастической стенки. Наклоны в разных направлениях, не сгибая ног.

Силовые упражнения:

- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;
- в седе ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастической стенки или с удержанием ног партнером) наклон назад на 45° и повороты туловища направо и налево, руки за голову.

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на поясе, к плечам, вверх.

Упражнения для всего тела

- Из и.п. - о. с. - упор присев - упор лежа - упор присев - и. п.
- То же, но со сгибанием рук в упоре лежа.
- Ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего за ноги.
- В стойке ноги врозь круговые движения туловищем.

Упражнения для формирования правильной осанки

Стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.

Упражнения в расслаблении

Упражнения для рук: стоя, руки вверх. «Уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полу наклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.

Упражнения для ног:

- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;

Упражнения для туловища:

- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.

Упражнения для всего тела:

- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрывать глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

Дозировка ОРУ

Регулирование физической нагрузки при занятиях ОРУ осуществляется за счет изменения:

- количества упражнений (в зависимости от форм занятий ОРУ их может быть разное количество. В комплексе гигиенической гимнастики – 8-12, в комплексе ритмической гимнастики – 50-70);
- содержания упражнений (движения отдельными частями тела с участием малого количества мышц оказывают меньшую нагрузку, чем упражнения для всего тела с работой многих мышечных групп)

Силовые упражнения, упражнения с отягощениями и упражнения на выносливость воздействуют на мышцы, сердечно-сосудистую и дыхательную системы сильнее, чем упражнения на гибкость);

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП).
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.
- Правила выполнения физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах).

- На какие группы мышц направлены те или иные упражнения

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении.
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно.
- Переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию
- Освоить объем тренировочных нагрузок.

Этап тренировочной подготовки 4 и 5 года

В каждой группе упражнений можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для ног и тазового пояса» - упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. п.

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Упражнения для пальцев и кисти.

Силовые упражнения:

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа;

Упражнения на увеличение подвижности в суставах:

- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;

- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;

2. Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья.

Силовые упражнения для сгибателей:

- набивной мяч (гантели) внизу. Сгибание рук к плечам. То же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;

- подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусках;

Силовые упражнения для разгибателей:

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;

Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая внизу. Смена положений рук с рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;

Упражнения для шеи

Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- наклоны головы вперед, назад, в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- круговые движения головой.

Силовые упражнения:

- руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;
- стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок;
- из положения лежа с согнутыми руками (ладони у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре).

Упражнения для ног и тазового пояса

1. Упражнения для стопы и голени.

Силовые упражнения:

- поднимание на носки, то же с гантелями в руках;
- ходьба на носках;
- подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- ходьба на внешней части стопы.

2. Упражнения для мышц бедра.

Силовые упражнения:

- приседания на двух и одной ноге; то же с гантелями в руках; то же с партнером на плечах;
- ходьба и прыжки в полуприседе;
- стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад. То же, но вперед, с удержанием голени партнером.

Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь;
- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед. То же в положении выпада в сторону;
- наклоны вперед в седе с прямыми ногами (ноги вместе и ноги врозь);
- стоя на одной ноге, махи вперед с максимальной амплитудой, назад и в сторону прямой ногой;
- стоя на одной ноге, другая опирается о рейку гимнастической стенки. Наклоны в разных направлениях, не сгибая ног.

Упражнения для туловища

1. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;
- мост из положения лежа.

2. Упражнения для мышц задней поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;
- лежа на животе, прогибания, руки вверх;
- в положении наклона вперед поднимания рук в стороны с гантелями.

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны вперед согнувшись, стоя, сидя.

3. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;
- в седе ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастической стенки или с удержанием ног партнером) наклон назад на 45° и повороты туловища направо и налево, руки за голову.

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на поясе, к плечам, вверх.

Упражнения для всего тела

- Из о. с. упор присев упор лежа, упор присев, и. п.
- То же, но со сгибанием рук в упоре лежа.
- Ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего за ноги.
- В стойке ноги врозь круговые движения туловищем.
- Из стойки ноги скрестно сесть, лечь, сесть, встать.

Упражнения для формирования правильной осанки

Встать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.

Упражнения в расслаблении

Упражнения для рук:

- стоя, руки вверх, «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полу наклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.

Упражнения для ног:

- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;

Упражнения для туловища:

- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.

Упражнения для всего тела:

- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрывать глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

Дозировка ОРУ

Регулирование физической нагрузки при занятиях ОРУ осуществляется за счет изменения:

- количества упражнений (в зависимости от форм занятий ОРУ их может быть разное количество. В комплексе гигиенической гимнастики – 8-12, в комплексе ритмической гимнастики – 50-70);

- содержания упражнений (движения отдельными частями тела с участием малого количества мышц оказывают меньшую нагрузку, чем упражнения для всего тела с работой многих мышечных групп;

Силовые упражнения, упражнения с отягощениями и упражнения на выносливость воздействуют на мышцы, сердечно-сосудистую и дыхательную системы сильнее, чем упражнения на гибкость);

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность
- Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах).

- Освоение объемов тренировочных нагрузок

- На какие группы мышц направлены те или иные упражнения

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении

- Выполнять комплекс разминки самостоятельно
- Переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию
- Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов.
- Освоение объемов тренировочных нагрузок

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

1. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
2. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;
3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
5. Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;
6. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;
7. Выносливость – способность противостоять утомлению.

Этап начальной подготовки 1-2 года

На первом году обучения первостепенными специальными физическими качествами выступают: собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности, активная гибкость, координационные способности (способность сохранять статическое и динамическое равновесие, вестибулярная устойчивость, способность дифференцировать различные параметры движений (по амплитуде, времени, мышечным усилиям), способность ориентироваться в пространстве, способность к выполнению заданий в заданном ритме), силовая и специальная выносливость.

Для развития специальных физических качеств (координационных способностей, гибкости, скоростных и скоростно-силовых качеств, собственно-силовых способностей, силовой и специальной выносливости) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц туловища, ног, рук юных спортсменов.

Наиболее эффективными средствами специальной физической подготовки являются те физические упражнения, которые сопряжены с элементами движений и целыми движениями из избранного вида спорта.

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости - важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства. Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей - именно их развитию - уделяется основное внимание. Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности скороходов и бегунов на средние и длинные дистанции. С этой целью в подготовительном периоде развитию специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости. Такая подготовка начинается сразу же по окончании переходного

периода и ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок. Этот этап в зависимости от структуры годового цикла может продолжаться от 2 до 6 недель, и по его окончании следует переходить к целенаправленному повышению уровня подготовленности за счет специфических средств

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т. д.). К специальным средствам подготовки бегунов и скороходов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге и ходьбе. Ниже предлагается комплекс упражнений:

- бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
- бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;
- прыжки с ноги на ногу;
- скачки на одной ноге;
- специальные упражнения барьериста;
- локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов и скороходов, выполняемые на тренажерах;
- специальные упражнения на гибкость.

Спортсмены должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП).
- Технику выполнения упражнений, последовательность.

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра (тренера), с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту).

Этап начальной подготовки 3 года

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов и скороходов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега и спортивной ходьбы. Спортивный результат в беге и ходьбе определяется умением сохранить оптимальную длину и частоту шагов на протяжении всей дистанции. Основу технического мастерства спортсмена определяют силовые качества. Уровень силовых способностей зависит: от структуры мышечной ткани; площади физиологического поперечника мышц; совершенства нервной регуляции; степени внутримышечной и межмышечной координации; эффективности энергообеспечения силовой работы и развитием скоростных качеств и гибкости.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, гибкость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- «Пистолетики» (приседания на одной ноге у опоры);
- напрыгивания на возвышение (гимнастическую скамейку) на время;
- прыжки на скакалке;
- темповые подскоки с продвижением вперед, поочередной сменой ног и выносом бедра маховой ноги вверх;
- прыжки из упора присев;
- семенящий бег

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- канат с помощью «прямых» ног
- упражнения с отягощениями и резиновыми амортизаторами.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера:

- с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением,
- прыжки через барьеры па обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением,
- спрыгивание с небольшой высоты,
- выпрыгивание вперед-вверх,
- различные спортивные и подвижные игры

Упражнения СФП выполняются повторным, сопряженным, вариативным, игровым и соревновательным методами.

Спортсмены должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

Этап тренировочной подготовки 1, 2 года

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. Разминка.
2. Упражнения на гибкость.
3. Упражнения на быстроту.
4. Упражнения на прыгучесть.
5. Упражнения на координацию.
6. Упражнения на силу.
7. Упражнения на выносливость.
8. Наклоны вперед из различных исходных положений.
9. Шпагаты.
10. Махи ногами.
11. Стойки на руках.
12. Упражнения для развития специальной прыгучести.
13. Упражнения для улучшения техники разбега.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, гибкость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц туловища, ног, рук.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

- переворот в упор на время;
- поднимание ног на гимнастической стенке;
- напрыгивание на возвышение;
- бег скрестными шагами;
- бег с высоким подниманием бедра

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Освоение беговой техники мы начнем с выполнения следующих упражнений:

1) стоя на правой ноге, руки на поясе, сделаем свободные загребающие маховые движения левой ноги (затем повторим упражнение, поменяв ноги);

2) примем то же исходное положение, только правой рукой будем поддерживать снизу правую ногу, согнутую в колене и поднятую вперед под прямым углом к туловищу. Теперь отпустим руку, чтобы нога падала вниз, делала захлестывающее движение и по инерции выходила вперед (то же самое проделаем, поменяв ноги).

На первых тренировках выполняйте эти упражнения по несколько раз. Следите за тем, чтобы все движения получались свободными. При этом туловище держите вертикально, слегка прогнувшись в пояснице.

Научившись правильно работать ногами на месте, переходите к беговым упражнениям. Попробуйте пробежать отрезки 30-40 м, держа руки на поясе и следя за правильным положением тела. Потом добавьте бег с захлестыванием голени назад. Выполняя это упражнение, руки по-прежнему держите на поясе, а туловище слегка наклоните вперед.

В промежутках между беговыми упражнениями выполняйте движения для рук и плечевого пояса:

1) стоя на месте, руки прямые, туловище слегка наклонено вперед. Согните руки в локтевых суставах и сделайте несколько движений в разном темпе вперед-назад;

2) пробегите в легком темпе несколько отрезков 50-100 м, добиваясь ритмичной работы рук и ног.

Следовательно, специальные упражнения нужно подбирать так, чтобы развивать те мышцы, которые несут основную нагрузку и чтобы по своей двигательной структуре они были сходны с бегом. Специальными упражнениями являются:

1. Различные многоскоки.
2. Бег прыжками.
3. Семенящий бег.
4. Бег с высоким подниманием коленей.
5. Пяти - десятикратные прыжки и т. д.

Применяются специальные упражнения в большем объеме в подготовительном периоде, особенно в марте — апреле, и в меньшем объеме в соревновательном периоде.

Старт и стартовый разбег

В беге на короткие дистанции применяется *низкий старт*. По команде «На старт!» бегун быстро выходит вперед стартовых колодок и, опустившись на руки, ставит стопы ног на опорные площадки (сильнейшая нога впереди, слабейшая сзади). Проверив плотность упора ног, бегун опускается на колено сзади стоящей ноги, после чего руки ставит у линии старта примерно на ширине плеч.

По команде «Внимание!» бегун, разгибая ноги, плавно поднимает таз до уровня плеч или немного выше и, подавая плечи вперед, вес тела переносит больше на впереди стоящую ногу и на руки. В этом положении он сосредоточено ждет следующей команды. По команде «Марш!» или по выстрелу, энергично разгибая ноги, отрывая руки от опоры и делая ими быстрый взмах вперед-назад, сильно отталкиваясь ногами от колодок, бегун начинает стартовый разбег в сильно наклоненном положении. Основная задача при этом – как можно быстрее бежать со старта, что достигается увеличением длины и частоты шагов. Длина шагов при выходе со старта сначала небольшая (первый шаг 60-70 см), затем возрастает до нормальной (200-240 см) на 14-15-м шаге. Длина первых шагов бегуна со старта возрастает примерно так: 1-й шаг (от передней стартовой колодки) – 3,5 ступни; 2-й – 3,5-4; 3-й – 4-4,5; 4-й – 4,5-5; 5-й – 5-5,5 ступни. С увеличением шагов

туловище постепенно принимает почти вертикальное положение с незначительным наклоном. Развив около предельную скорость на 20-25-м метре, спортсмен продолжает бежать по дистанции. Время стартового разбега для спринтеров приблизительно одинаково – 5-6 сек.

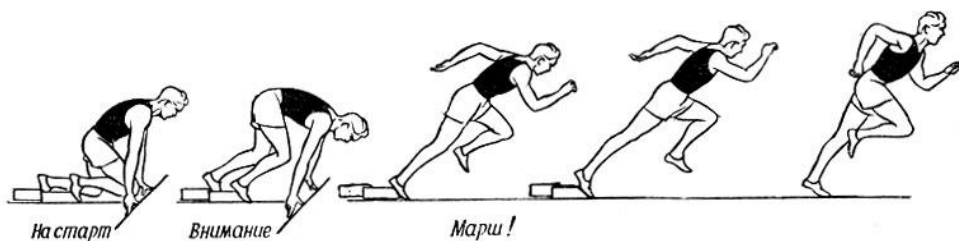
В беге на средние и длинные дистанции применяется *высокий старт*. При этом по вызову стартера или его помощника бегуны выходят на «линию сбора» (в 3 м от старта) для уточнения порядка расстановки. По команде «На старт!» все быстро выстраиваются перед линией старта в одну или несколько шеренг и занимают наиболее выгодное положение для начала бега при высоком старте. При этом одна нога (обычно сильнейшая) выставляется вперед носком по направлению бега, а другая отставляется на пол шага назад, немного в сторону, носком, развернутым немного наружу, и с упором на внутреннюю часть, колени слегка согнуты. Плечи и руки опущены вниз, туловище прямое, тяжесть тела распределена на обе ноги.

По команде «Внимание!» бегуны наклоняются вперед, вес тела переносится больше на согнутую впереди стоящую ногу, таз подается вперед, руки сгибаются в локтях. Разноименная впереди стоящей ноге рука подается с плечом вперед, одноименная немного отводится локтем назад или свободно опускается вниз в полусогнутом положении.

Некоторые бегуны подают плечи вперед настолько, что для удержания равновесия опираются одной рукой о грунт и принимают так называемый *полу низкий старт*. Сильно отталкиваясь ногами, энергичным движением (взмахом рук вперед-назад-в стороны) по команде «Марш!» или по выстрелу спортсмены начинают бег. Как и в беге с низкого старта, первые шаги выполняются упругой постановкой ног как бы под себя при сохранении общего наклона. В дальнейшем длина шагов увеличивается, туловище выпрямляется, и бегун переходит на маховый шаг.

Согласно новым правилам, при высоком старте на дистанциях длиннее 400 м команда «Внимание!» не дается. В этом случае бегуны по команде «На старт!» занимают исходное положение для бега, как по команде «Внимание!»

Основная задача старта в беге на средние и длинные дистанции – выход вперед и захват места у внутренней бровки беговой дорожки. Для этого на первых же метрах надо развить достаточно высокую скорость.



Бег по дистанции

В технике бега как на короткие, так и на средние и длинные дистанции принципиального отличия нет. Но короткие дистанции пробегаются с большей скоростью, что достигается более высоким темпом и длинным шагом за счет более мощного отталкивания.

Циклом движений бегуна является двойной шаг. Так, в течение двух шагов (правый и левый) части тела человека совершают все фазы движений. Затем из исходного положения начинается новый цикл. Основную работу при беге человека выполняют мышцы ног.

Правая нога, опускаясь сверху вниз, ставится на внешний свод передней части стопы недалеко от проекции о.ц.т. Это способствует уменьшению тормозного действия переднего толчка. При движении тела вперед правая нога проходит момент опорной вертикали. При этом под действием веса бегун опускается с передней части почти на всю стопу и немного сгибает колено в суставе, чем обеспечивается в дальнейшем отталкивание под наиболее острым углом за счет выпрямления во всех суставах.

От момента опорной вертикали и до отрыва ноги от грунта длится основная рабочая фаза, так называемый задний толчок. При этом бедро маховой (правой) ноги энергично выносится вперед-вверх, а голень расслабляется и опускается вниз-вперед, параллельно голени толчковой ноги.

Параллельность голеней толчковой и маховой ноги является признаком хорошего отталкивания и согласованности рабочих движений бегуна. Закончив отталкивание под острым углом, бегун опорной ногой (правой) покидает грунт и становится на него уже маховой; при этом какое-то мгновение маховая нога остается еще прямой, после чего сгибается в коленном суставе, пятка движется как бы вверх, голень подтягивается к бедру, а бедро, в свою очередь, начинает движение вперед, а потом вперед-вверх. Движение ног повторяется.

С момента окончания заднего толчка и до касания стопой грунта впереди бегун находится в безопорном положении, в так называемой фазе полета. В полете он движется по инерции, и важно, чтобы в этот момент все мышцы, принимавшие участие в продвижении, были относительно расслаблены, не напряжены, смогли «отдохнуть» и подготовиться к следующей рабочей фазе. Для хорошей техники бега характерно чередование концентрации мышечных усилий в момент отталкивания и расслабление в фазе полета.

На кинограмме видно, что туловище бегуна держится прямо, с небольшим наклоном вперед, голова является как бы продолжением туловища, взгляд направлен вперед, плечи не напряжены и мягко опущены. Руки согнуты в локтевых суставах под прямым или более острым углом и свободно движутся обратно движению одноименных ног, в передне-заднем направлении. Кисти являются продолжением предплечья, пальцы мягко сведены в кулак. Движение рук по ритму и темпу происходит в полном согласовании с движением ног.

Бег на повороте (вираже) выполняется так же, как и на прямой части дистанции, но имеет некоторое отличие. Левая рука спортсмена движется строго вперед-назад локтем, немного прижатой к туловищу; правая рука движется наискось локтем, отведенным больше вправо. Лева нога ставится больше на внешнюю часть стопы, а правая – на внутреннюю и немного развернутой пяткой наружу, носком внутрь. Особое значение имеет наклон туловища. Обычно при этом бегун наклоняется больше или меньше (в зависимости от крутизны поворота и скорости) влево. Но такой наклон не способствует продвижению вперед и вызывает отклонение туловища назад, особенно при выходе из поворота. Поэтому наиболее правильным является наклон туловища вперед-влево (а не только влево), приблизительно под углом $35-45^\circ$ к радиусу дуги поворота, что зависит от скорости бега и крутизны виража.

В беге, особенно на длинные дистанции, надо добиваться плавности и избегать больших вертикальных колебаний о.ц.т. тела, что будет способствовать уменьшению затрат энергии.

Обобщая все сказанное по технике, необходимо отметить следующее. Скорость бега, а следовательно и результат, определяется длиной и частотой шагов, сохранение которых на всей дистанции играет решающую роль. Поэтому бег должен быть ненапряженным, шаг – оптимально длинным; ступни ног нужно ставить с передней части стопы по одной линии, колени проносить ближе одно к другому. Отталкивание должно быть мощным, законченным и направленным не вверх-вперед, что будет вызывать большие вертикальные колебания о.ц.т., а вперед-вверх. Все мышцы ног в нерабочей фазе полета нужно по возможности полнее расслаблять, руки держать свободно и не напряженно, но активно двигать вперед-назад. Туловище держится с незначительным наклоном вперед.

Финиширование

При беге по дистанции важно уметь сохранить скорость до конца, т.е. до пересечения вертикальной плоскости финиша. Ускорение, которое развивают некоторые бегуны перед финишем за счет умышленного снижения темпа на дистанции, говорит о неиспользованных возможностях.

Движения на последних метрах дистанции должны быть свободными. Не нужно замедлять бег перед финишированием. Лучший способ финиширования – быстрый бег через линию финиша.

Бегуну не следует начинать бросок на финише за 5-7 м. Иногда ранний бросок ведет к падению. Активные и частые движения руками позволяют лучше сохранить частоту шагов. Окончив дистанцию, бегун не должен резко останавливаться. Нужно продолжать бег по инерции и постепенно переходить на ходьбу.

Основные ошибки бегуна:

В высоком старте по команде «На старт!»

Ошибка: Очень близко от стартовой линии поставлена толчковая нога.

Исправление ошибки: Отставить ногу от линии старта. Меньше наклоняться вперед.

Ошибка: Слишком большой наклон вперед, плечи уходят за стартовую линию.

Исправление ошибки: Выпрямиться, чуть выше поднять голову вверх. Не следует слишком переносить вес тела вперед.

Ошибка: Ноги излишне согнуты в коленях.

Исправление ошибки: Чуть выпрямить ноги, поднять выше голову и руки.

Ошибка: Бегун отклоняется назад.

Исправление ошибки: Плечи подать несколько вперед, подбородок опустить ниже.

В высоком старте по команде «Марш!»

Ошибка: Нога в первом шаге слишком высоко поднимается вверх.

Исправление ошибки: Стоп посылать вперед параллельно грунту. Продвигаться стопой вперед, а не вверх.

Ошибка: Голова резко и быстро поднимается вверх.

Исправление ошибки: Опустить подбородок к груди.

Ошибка: Слишком высоко поднимаются руки, напряжены плечи.

Исправление ошибки: Расслабить плечи, опустить кисти рук ниже пояса.

В низком старте по команде «На старт!»

Ошибка: Большой прогиб спины.

Исправление ошибки: Голову опустить вниз.

Ошибка: Руки слишком согнуты в локтевых суставах, широко расставлены.

Исправление ошибки: Руки держать параллельно.

Ошибка: Слишком глубокий сед, проекция плеч далеко от стартовой линии.

Исправление ошибки: Туловище наклонить вперед, голову опустить вниз, ось от плеч вывести за стартовую линию.

Ошибка: Голова поднята высоко, большой прогиб спины, проекция плеч слишком далеко за стартовой линией.

Исправление ошибки: Туловище отклонить назад, голову опустить.

В низком старте по команде «Внимание!»

Ошибка: Таз поднят слишком высоко, ноги прямые и напряжены.

Исправление ошибки: Согнуть больше ноги, спину опустить почти параллельно земле.

Ошибка: Слишком большая нагрузка на кисти рук, таз недостаточно поднят.

Исправление ошибки: Туловище отклонить назад, ось от плеч должна находиться за стартовой линией (в сторону бега).

В низком по команде «Марш!»

Ошибка: Рано подняты руки вверх.

Исправление ошибки: Разогнуть руки в локтевом суставе.

Ошибка: Слишком высоко поднято бедро в первом шаге.

Исправление ошибки: Стопу нести низко к земле.

Ошибка: Резко и рано поднята голова.

Исправление ошибки: Подбородок опустить к груди.

Ошибка: Обе руки одновременно отводятся назад на первом шаге.

Исправление ошибки: Низко нести руки к земле (полу), подбородок опустить к груди.

Ошибка: Резкий подъем головы и выпрямление туловища на первых шагах стартового разгона.

Исправление ошибки: Пробегать под наклоненной планкой.

Во время бега

□ Ошибка: Чрезмерный наклон туловища вперед или падающий бег.

Исправление ошибки: Согнуть больше руки в локтях. Поднять выше голову. Смотреть вперед на расстояние 10-15 м. Выше поднять бедро.

□ Ошибка: Отклонение туловища назад, напряженный бег.

Исправление ошибки: Голову опустить ниже. Смотреть вперед, а не вверх.

□ Ошибка: Во время бега руки напряжены.

Исправление ошибки: Согнуть руки в локтях.

□ Ошибка: Низкий подъем бедра.

Исправление ошибки: Держать за концы небольшую круглую палочку длиной 30-40 см во время бега, что позволит увидеть правильную работу своего бедра.

□ Ошибка: Слишком высокий подъем бедра, вследствие чего бегун топчется на месте и мало продвигается вперед.

Исправление ошибки: Опустить голову и руки несколько вниз, смотреть вперед на дорожку (10-15 м).

□ Ошибка: Развертывание носков стоп наружу.

Исправление ошибки: Бежать по прямой линии, ставя носки внутрь. Медленный бег по скамейке.

Этап тренировочной подготовки 3 года

Основными принципами СФП легкоатлетов являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;

- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям;

- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств

Комплекс 1

1. И.п. – стать на одной ноге, другую согнуть в колене. Скачки на одной ноге через скамейку:
а) на месте; б) с продвижением вперед. На каждой ноге 50-100 скачков. Отталкивание преимущественно стопой. Выполнять в среднем темпе.
2. И.п. – глубокий присед, упор на носках, в руках гантели по 4-10 кг каждая или гриф штанги. Выпрыгивания. Повторить 8-12 раз. Не наклонять плечи вперед. Туловище прямое. Акцент на выполнении заключительной части отталкивания. Выполнять в среднем темпе с ускорением в момент выпрыгивания.
3. И.п. – стать на двух ногах, несколько согнутых в коленях. Прыжки с преодолением поочередно 4-8 барьеров, расположенных на расстоянии 90-120 см один от другого. Отталкиваться двумя ногами. Повторить 3 раза. При прыжке через барьер туловище держать прямо. Выполнять в среднем темпе.
4. И.п. – стать на возвышение 70-80 см. Маховая нога впереди, толчковая сзади. Спрыгивание на толчковую ногу с последующим прыжком в длину. Повторить на каждую ногу 7-8 раз. Акцент на согласованности работы толчковой и маховой ног. Выполнять в быстром темпе.

Комплекс 2

1. И.п. – стать на одной ноге, другую согнуть в колене. Быстрое отталкивание стопой через набивные мячи (6-10 шт.), расположенные на одной линии на расстоянии 80-110 см один от другого. Повторить на каждую ногу 2-4 раза. Не «заваливать» плечи вперед. Варьировать расстояние между мячами в соответствии с подготовленностью спортсмена. Выполнять в среднем и быстром темпе.
2. И.п. – выпад согнутой ногой вперед, другая нога сзади, немного согнута. В каждой руке гантели 3-5 кг. После 3-4 пружинистых покачиваний менять положение ног прыжком.

Повторить 6-8 раз в среднем темпе. При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно.

- И.п. – основная стойка, ног в коленях несколько согнуты. Прыжки подряд на двух ногах с продвижением вперед. Повторить 8-10 прыжков. Обратить внимание на прямое положение туловища и согласованность движений рук и ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.
- И.п. – толчковая нога впереди, маховая сзади на носке. С 4-6 беговых шагов быстрое отталкивание с ноги на ногу в последовательности: пол – мостик – тумба (40 см) – спинка коня – доставание подвешенного предмета рукой. Повторить 3-4 раза. Плечи не «заваливать». Выполнять в среднем и быстром темпе.
- И.п. то же. С 2-6 беговых шагов прыжки в высоту с прямого разбега. Повторить 5-6 прыжков на каждой ноге. При переходе через планку ноги согнуть в коленях. Плечи не «заваливать». Выполнять в быстром темпе.
- И.п. – стать лицом к гимнастической стенке, руками опереться о рейку на уровне головы. Отталкивание вверх двумя ногами. Повторить 15-20 раз. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава. Выполнять в быстром темпе.
- И.п. – стать на носках на возвышении (20-30 см) с мешком песка (10 кг) на плечах. Спрыгивание назад-вниз на обе ноги с последующим возвращением в и.п. Повторить 15-25 раз. Основное внимание уделять активному отталкиванию и сохранению равновесия. Выполнять в среднем темпе.

Комплексы упражнений для развития силы

Комплекс 1

- И.п. – основная стойка, штанга на плечах. Ходьба со штангой 30-60 кг: а) удлиненным шагом (20-50 м) – один раз; б) в полуприседе боком (15-20 м) – один раз. Выполнять в медленном темпе.
- И.п. то же, штанга 20-50 кг на плечах. По счету 1-2-3 – наклоны туловища вперед-вниз, на счет 4 – возвращение в и.п. Повторить 8-10 раз. Ноги в коленях не сгибать. Выполнять в среднем темпе.
- И.п. – основная стойка со штангой 20-50 кг на плечах. Первая часть – полуприсед с последующим выпрыгиванием вверх. Вторая часть – разгибание ног. Повторить 8-10 раз. Выполнять в среднем темпе.
- И.п. – одна нога впереди, другая сзади. С 2-4 беговых шагов поворот вперед с последующим приземлением на одну ногу и удержанием в этом положении 3 сек. Повторить 6-8 раз на каждую ногу. Обратить внимание на согласованность толчка ногой и руками. Выполнять в быстром темпе.
- И.п. – основная стойка на скамейке. Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях. Прыжок со скамейки вперед с приземлением на согнутую в колене ногу и удержанием в этом положении до 1-2 сек. Повторить на каждую ногу 12-15 раз. При приземлении плечи не «заваливать», таз вывести вперед. Выполнять в быстром темпе.

Комплекс 2

- И.п. – основная стойка, на плечах штанга 20-50 кг. Присесть со штангой до положения низкого седа, затем быстро встать. Повторить 8-10 раз. Обратить внимание на активное разгибание в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Выполнять в среднем темпе.
- И.п. – стать на носки на краю гимнастической скамейки с отягощением 10-40 кг или с партнером на плечах: а) на счет 1 – подъем высоко на носки; на счет 2 – возвращение в и.п. Повторить 10-12 раз; б) подъем высоко на носки; держаться на носках 2-5 сек. Повторить 5-6 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе.
- И.п. – ноги согнуты в коленях, руки отведены назад. Пятерной прыжок с места. Повторить 5-6 раз. Активное загребающее движение ногой. Выполнять в среднем и быстром темпе.
- И.п. – основная стойка, партнер сидит на плечах. Медленно присесть в полуприсед, затем быстро разогнуть ноги с прыжком вверх. Повторить 8-10 раз. Выполнять в среднем темпе.

Упражнения специального бегового характера

1. Бег с высоким подниманием коленей в спокойном темпе и в наклоне.
2. Бег с высоким подниманием коленей в темпе.
3. Бег с захлестыванием голени попеременно правой и левой ногой на каждый шаг (или на третий).
4. Бег «колесо».
5. Прыжки вперед — перекал — с пятки на носок.
6. Прыжки вперед за счет работы мышц стопы.
7. Бег прыжками.
8. Скачки на одной и двух ногах.
9. Имитация движений руками на месте, как в беге.
10. Семенящий бег.

Комплексы упражнений для развития быстроты

1. И.п. – низкий старт. Бег 30 м. Повторить 5-8 раз. Сосредоточить внимание на современном выходе со старта. Выполнять в максимальном темпе.
2. И.п. – одна нога впереди, другая сзади на носке. Скачки на одной ноге на расстоянии 20 м (фиксировать время). Повторить на каждую ногу 2-4 раза. Следить за согласованностью движений толчковой и маховой ног. Выполнять в максимальном темпе.
3. И.п. то же. Бег по наклонной дорожке 60-80 м. Повторить 3-6 раз. Следить за активностью работы рук и ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.
4. И.п. – основная стойка. Ходьба с быстрым и высоким подниманием бедра, опорная нога поднимается на носок. Повторить 15-20 раз на каждую ногу. Движения рук должны быть активными. Выполнять в среднем и быстром темпе.
5. И.п. – ноги согнуты в коленях. Одна рука отведена вперед, другая назад. Быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте. Повторить 2 раза по 15-20 сек. Выполнять в среднем и быстром темпе.
6. И.п. – основная стойка. Бег на месте 15 сек. Повторить 2 раза. Не «заваливать» плечи, не опускаться полностью на стопу. Выполнять в быстром темпе.
7. И.п. – стать на одной ноге, боком к гимнастической стенке, держась за нее рукой на уровне плеч. Маховая нога отведена назад и удерживается партнером за стопу. По команде преподавателя упражняющийся начинает движение бедром маховой ноги и тазом вперед, встречая при этом сопротивление партнера. Через 1 сек. сопротивление прекращается, и бедро хлыстообразным движением выносится резко вперед. Повторить на каждую ногу 10-12 раз. Плечи не «заваливать» назад. Выполнять в среднем и быстром темпе.

Этап тренировочной подготовки 4-5 года

Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений:

- бег на коротких отрезках с максимальными усилиями,
- упражнения на ускорение двигательной реакции,
- бег под уклон,
- бег с использованием световых или звуковых лидеров, а также некоторые спортивные игры.

Выносливость, как и быстрота - важнейшее качество, необходимое для любого легкоатлетического упражнения. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость определяется способностью человека длительно выполнять работу малой и умеренной интенсивности. Такой работой может быть медленный бег, ходьба по пересеченной местности, многократное поднятие небольших тяжестей и т. д. Специальная выносливость - это способность выполнять специфическую работу без снижения ее эффективности в заданное время.

Как общая, так и специальная выносливость легкоатлета определяется его способностью бороться с утомлением. Утомление - результат не только мышечной работы, но и умственных напряжений, переживаний. Все это должно учитываться в учебно-тренировочном процессе.

Основные средства повышения общей выносливости легкоатлета

- длительный бег с умеренной скоростью,
- ходьба на лыжах,
- марш-бросок.

Развитие общей выносливости осуществляется преимущественно в подготовительном периоде. Так, например, объем бега с умеренной скоростью у современных бегунов на средние и длинные дистанции в подготовительном периоде может достигать 120--160 км в неделю.

Средствами повышения специальной выносливости легкоатлета являются упражнения, в которых он специализируется, и упражнения, близкие по своему характеру к избранному виду легкой атлетики. Для спринтера специальная выносливость, т. е. способность удерживать скорость на всей дистанции, достигается однократным или повторным пробеганием различных коротких отрезков, вплоть до 400 м и более.

Тактическая подготовка

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 обучения тактике - повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану:

- бег с определенным изменением скорости;
- начало прыжков с установленной высоты;
- перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию.

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.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Комплексы упражнений для развития силы:

1. И.п. – стать на одну ногу, другую согнуть в колене. Скачки по наклонной плоскости вниз или по ступенькам стадиона: а) через одну ступеньку; б) через две ступеньки. Вариант «б» выполнять несколько медленнее. Повторить по 10-20 скачков через одну и две ступеньки. Выполнять в медленном темпе.
2. И.п. – стать на одну ногу, другую поставить сзади на носок. С небольшого разбега скачки вверх по ступенькам стадиона или в гору: а) на каждую ступеньку (15 прыжков); б) через одну ступеньку (10 прыжков). Акцентировать внимание преимущественно на отталкивании стопой. Выполнять в медленном, среднем и быстром темпе.
3. И.п. – сесть на скамейку, упор руками сзади. Подъем ног на 45° , руки в сторону. 10-15 сек. удерживаться в этом положении. Выполнять в среднем темпе.
4. И.п. – стать спиной к гимнастической стенке (барьеру). Согнутую в колене маховую ногу поставить сзади и опереться внешним сводом стопы в планку гимнастической стенки (барьера). Разгибание в тазобедренном суставе (6-8 сек.). Повторить 2-3 раза. Выполнять в изометрическом режиме.
5. И.п. – выпад с отягощением 10-40 кг на бедре впереди стоящей ноги. Пружинистые покачивания вверх-вниз. Повторить 15-20 раз. Таз должен быть выведен на впереди стоящую ногу. Выполнять в среднем темпе.
6. И.п. – ноги согнуты в коленях, прямые руки держат на весу штангу 20-40 кг. Поднять плечи и согнуть руки с выведением таза вперед и выходом на носки. Повторить 10-15 раз. Обращать внимание на заключительную часть упражнения. Выполнять в быстром темпе.

Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств:

1. И.п. – основная стойка на конце гимнастической скамейки. Отталкиваясь от скамейки, выполнить пятерной прыжок с ноги на ногу. Повторить 3-4 раза. Акцент на загребающем движении ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.
2. И.п. тоже, но скачками на одной ноге. Повторить на каждую ногу по 2-4 раза. Выполнять в среднем темпе.
3. И.п. – одна нога, согнутая в колене, на скамейке, другая, опорная, выпрямлена на земле. выпрыгивание вверх с разгибанием согнутой ноги и сменой положения ног. Повторить 12-15 раз. Обращать внимание на согласованность движений рук и ног. Выполнять в быстром темпе.
4. И.п. – полуприсед. Разгибание ног и махом рук оттолкнуться вверх с последующим висом на перекладине. Повторить 8-12 раз. Обращать внимание на согласованность движений рук и ног. Выполнять в быстром темпе.
5. И.п. – полуприсед, руки, опущенные вниз, держат набивной мяч. Выбросить мяч максимально вверх, поймать и вернуться в и.п. Повторить 12-20 раз. Спину держать прямо. В конце упражнения подняться на носки. Выполнять в быстром темпе.
6. И.п. – одна нога опорная, другая впереди. Попеременные подскоки с гантелями в руках с продвижением вперед. Повторить 2 раза (продвижение на 30-40 м). Обращать внимание на эффективное отталкивание стопой. Выполнять в среднем темпе.

Комплексы упражнений для развития быстроты:

1. И.п. – выпад согнутой ногой вперед, другая нога сзади, немного согнута. Быстрая смена положений ног. Повторить 8-10 раз. Выполнять в быстром темпе.

2. И.п. – левая нога (опорная) впереди, набивной мяч у внешнего свода стопы. Быстрое выбрасывание вперед-вверх набивного мяча. Повторить на каждую ногу 10-12 раз. Обращать внимание на своевременный выход тазом вперед. Выполнять в среднем и быстром темпе.
3. И.п. – высокий старт. Повторный бег на 40 м с ходу: а) с отягощением (пояс) 6-8 кг, повторить 2-3 раза; б) без отягощения, повторить 3-4 раза. При беге обращать внимание на активность движений рук и ног. Выполнять в максимальном темпе.
4. И.п. – маховая нога вперед, толчковая сзади на носке. Выталкивание на каждый третий и пятый шаг с акцентом на быстрой постановке ноги и активное загребающее движение. Повторить 2 раза (60-80 м). Туловище держать прямо. Выполнять в среднем и быстром темпе.
5. И.п. – низкий старт. Пробежание одного барьера (имитация прыжка) с приземлением в прыжковую яму или на гимнастические маты. Повторить 6-8 раз. Сосредоточить внимание на согласованности отталкивания толчковой ноги и движения маховой на барьер. Выполнять в быстром темпе.
6. И.п. – лечь на спину на гимнастической скамейке. Ноги прямые под углом 45 разведены в сторону. Быстрая смена положения ног. Повторить 10-20 раз. Выполнять в быстром темпе.
7. И.п. – стать у подвешенного предмета. По команде выполнить подряд 5 прыжков с отталкиванием двух ног, касанием предмета и фиксацией времени. Повторить 3-4 раза; то же, но с отталкиванием одной ноги. Повторить 3-4 раза; то же, но с отталкиванием одной ноги. Повторить по 2 раза на каждую ногу. Сконцентрировать внимание на быстроте разгибания ног в суставах и удерживании равновесия в момент приземления. Выполнять в максимальном темпе.

Комплексы упражнений для развития гибкости:

1. И.п. – сед на полу, ноги вместе. Наклоны вперед с помощью партнера. Повторить 15-20 раз. Ноги в коленях не сгибать. Выполнять в среднем темпе.
2. И.п. – основная стойка. Наклон назад с выведением таза вперед и доставанием пальцами рук пяток ног. Повторить 8-10 раз. Таз вывести как можно больше вперед. Выполнять в среднем темпе.
3. И.п. – лечь на лопатки, ноги «в разножку». Партнер берет одной рукой ногу, второй – другую и прижимает их в противоположные стороны вниз. Выполнять медленно, до чувства болевого ощущения в мышцах. Повторить 10-12 раз.
4. И.п. – лечь животом на коня, ноги и таз опустить вниз. Между стопами зажат набивной мяч весом 1 кг. Руками держаться за спинку коня. Подъем ног назад-вверх до прогнутого положения. Повторить 8-10 раз. Акцентировать внимание на быстром подъеме ног вверх. Выполнять в быстром темпе.
5. И.п. – основная стойка. Штанга весом 20-40 кг на плечах. Пружинистые наклоны вперед к ногам. Повторить 10-12 раз. Ноги в коленях не сгибать. Выполнять в среднем темпе.
6. И.п. – основная стойка. Перевернуться через голову с последующим переходом в «мост» и медленно подняться в положение основной стойки. Повторить 5-6 раз. Первую часть упражнения выполнять быстро, вторую – медленно и в среднем темпе.
7. И.п. – сесть спиной к гимнастической стенке, руками взяться за рейку на уровне головы. Одна нога согнута в колене, другая выпрямлена. Упираясь согнутой ногой о пол и разгибая ее, вывести таз на выпрямленную ногу вперед-вверх. Повторить на каждую ногу 8-10 раз. Опорная нога в конце упражнения должна выйти на носок. Выполнять в среднем и быстром темпе.

Упражнения для совершенствования техники бега:

1. Бег с прямыми коленями, отталкиваясь только стопой. Стремиться к четкому проталкиванию с максимальным выпрямлением голеностопного сустава.
2. Бег отталкиваясь стопой с одновременным быстрым выдергиванием согнутой маховой ноги вперед-вверх.

3. Бег высоко поднимая колени на месте и с продвижением вперед. Сочетать с оптимальным наклоном туловища, правильной работой рук и дыханием.
4. Бег с захлестыванием голени при опущенном бедре на месте и с продвижением вперед. Сочетать с расслаблением неработающих мышц, особенно плеч и рук.
5. Бег прыжками с ноги на ногу. Стремиться полностью выпрямить толчковую ногу, а маховую сильно сгибать в колене.
6. Бег на месте и с продвижением вперед с подниманием бедра и голени маховой ноги, как в момент вертикали при беге.
7. Беговые движения руками в сочетании с правильным дыханием.
8. Бег в гору, выполняя движения, как в упражнении 6.
9. Бег с горы по инерции. Движения выполнять, как в упражнении 6, сохраняя оптимальную длину шагов.
10. Пробегание 30-40 м с ускорением и последующим бегом по инерции.
11. Бег по прямой 60-80-100 м с изменением темпа бега по дистанции.
12. Бег по повороту (по часовой и против часовой стрелки) с наклоном туловища в сторону поворота.
13. Бег по повороту с выходом на прямую.
14. Бег по прямой с входом в поворот.
15. Бег на месте с опорой руками о гимнастическую стенку. Движения ногами выполнять, как в упражнении 6.
16. Спортивная ходьба с увеличением частоты шагов до максимума и постепенным переходом на бег по инерции.
17. Бег по пересеченной местности (до утомления).

Упражнения для совершенствования техники низкого старта:

1. Бег с ускорением с высокого старта на 20, 30, 60 м.
2. Бег с ускорением с низкого старта с опорой на одну руку.
3. Бег с низкого старта с сопротивлением партнера или резинового амортизатора.
4. Выпрыгивание с колодок из положения глубокого приседа без команды и по команде.
5. Тройной прыжок с колодок с последующим бегом по инерции.
6. Удержание положения «Внимание!» на протяжении 5, 10, 15 сек. с последующим выбеганием из колодок.
7. Выполнение стартового ускорения по команде из положения сидя, лежа, стоя спиной к направлению бега.
8. Бег с низкого старта в гору.
9. Бег с низкого старта по отметкам, сохраняя оптимальный наклон туловища в разбеге. Первая отметка на 4 стопы от передней колодки, каждый последующий шаг больше предыдущего на 0,5 стопы до 7 ступней.
10. Бег с низкого старта по отметкам через набивные мячи, поставленные между метками.
11. Бег с низкого старта с использованием одной колодки поочередно для левой и правой ноги.
12. Имитация беговых движений руками после отталкивания от гимнастической стенки и скамейки без команды и по команде.
13. Пробегание-30,40, 60 м с низкого старта по команде с последующим бегом по «инерции».
14. Бег с низкого старта по команде с финишированием на 20, 30, 40, 60 м.
15. Бег с низкого старта по команде с изменением интервала между командами «Внимание!» и «Марш!» от 1 до 6 сек. ;
16. Пробегание -40, 60 м с низкого старта на повороте,.
17. Бег с низкого старта с колодок, поставленных на 0,5 м сзади или впереди колодок равных по силе партнеров, с задачей убежать от них или догнать после команды «Марш!»

Упражнения для совершенствования техники финиширования:

1. Пробегание с ходу отрезков 20, 30, 50 м.
2. Пробегание с ходу 20, 30, 50 м с разной скоростью и наклоном туловища за ленточку при финишировании.
3. Пробегание 100, 200 м с изменением скорости бега по дистанции, ускорением на последних 30 м и финишированием.

При обучении и совершенствовании техники выполнения отдельных элементов и упражнений в целом целесообразно придерживаться следующей последовательности:

- а) выполнение упражнений в облегченных условиях до тех пор, пока спортсмен сможет много раз выполнять его без ошибок; применять преимущественно в начале базового этапа;
- б) выполнение изучаемого упражнения с большим количеством повторений (до утомления); применять преимущественно в конце базового периода;
- в) выполнение упражнения с соревновательной интенсивностью; применять преимущественно на этапе вхождения в спортивную форму и в соревновательном периоде.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

В плане годичной подготовки три тренировочных периода, каждый из которых имеет свои частные задачи.

Первый этап (общей подготовки). Повышение уровня общей, специальной физической подготовленности. Отработка элементов техники. С этой целью применяется много обще-развивающих и специально-подготовительных упражнений, пробегание длительных отрезков, игры, кроссы.

Второй этап (специальной подготовки). К концу этапа объем повышается до максимума. Увеличивается удельный вес скоростно-силовой подготовки.

Третий этап (вхождения в спортивную форму). Объем уменьшается. Интенсивность выполнения упражнений достигает максимума. Применяются групповые старты, прикидки, соревнования с равными по силе или более слабыми противниками. Ставится задача достижения запланированной скорости в беге с ходу и со старта на коротких отрезках (30, 60 м).

Четвертый этап (соревновательный). Задачи этого этапа: поддержание общей и специальной физической, технической, тактической, морально-волевой и интегральной подготовки. Проверяется и отрабатывается методика непосредственной подготовки к соревнованиям, ставятся задачи достижения стабильности запланированного результата в условиях соревнований.

В этапах весенне-летнего периода ставятся задачи, аналогичные задачам этапа осенне-зимнего периода с той лишь разницей, что уделяется больше внимания дальнейшему повышению скорости бега и на ее основе - скоростной выносливости на более длительных отрезках дистанции - 100, 200, 300, 400 м.

Спортсменам, специализирующимся в беге на 100 и 200 м, первые соревнования целесообразно проводить на более длинной дистанции - 400 или 200 м.

Каждый этап включает в себя несколько средних циклов, содержащих 2-6 малых (недельных) циклов, 1-4 с повышающейся нагрузкой, 1 - с пониженной. В зависимости от характера этапа можно выделить следующие типы малых циклов.

Первый вариант подготовки состоит из двух циклов: осенне-зимнего и весенне-летнего, каждый из которых делится на подготовительный и соревновательный периоды. Период включает этапы, характеризующиеся определенной направленностью.

Структура подготовки в беге на 400 м

Периоды	Этапы	Кол-во недель в сдвоенных циклах подготовки	Кол-во недель в одно цикловом варианте подготовки
Осенне-зимний	Втягивающий	4	4
	Обще-подготовительный	8	16
	Специально подготовительный.	5	2
Зимний соревновательный	Восстановительно- поддерживающий.	4	2
Весенне-летний	Обще-подготовительный	4	2
Летний соревновательный	Специально- подготовительный	5	12
	Развитие спортивной формы	4	4
	Подготовка к основным стартам	7	5
	Выступление после главного старта	6	6
Переходный		3	3

Второй вариант подготовки (одно цикловый) направлен на более длительную подготовку к летнему соревновательному сезону. Необходимо периодически менять варианты подготовки, особенно для тех бегунов, которые долго входят в спортивную форму.

Каждый этап состоит из недельных циклов, с определенной направленностью по дням как в подготовительном периоде, так и в соревновательном (табл. 33). Обычно первые три недели идет постепенное увеличение или объема, или интенсивности, в четвертой неделе должно наблюдаться уменьшение объема на 30-50%, интенсивности - на 5-10%. Таким образом, чередование объема и интенсивности носит волнообразный характер. Особое внимание надо обращать на построение недельного цикла. Необходимо проводить в неделю 1 или 2 ударных тренировки, которые отвечают главной задаче этапа. Все остальные тренировки должны носить характер подводящих к основной или восстановительных. Однообразие используемых средств, объема и интенсивности ведет к переутомлению, снижает эффект тренировочного процесса.

В приводимых недельных циклах содержатся основные средства подготовки. Комплексы круговой тренировки, специального бегового характера и силовой подготовки приводятся в конце главы.

Примерный недельный цикл тренировки в осенне-зимнем подготовительном периоде на втягивающем этапе

Понедельник. Утро. Легкий бег – 3-4 км, ОФП - 10 мин. Тренировка. Разминка: бег – 1-2 км, обще-развивающие упражнения – 10-15 мин. Специальные беговые упражнения – 8-12x40-80 м. Фартлек: 1 мин. быстрого + 1 мин. медленного бега, 4-5 повторений, 2-4 серии, скорость 70-80%. Интервалы отдыха между сериями- 10-15 мин.

Вторник. Утро. Легкий бег – 4-5 км, ОФП - 15 мин. Тренировка. Разминка. Круговая тренировка № 2 - 2 серии. Прыжковые упражнения -10-15 мин. Спортивные игры – 40-60 мин.

Среда. Кроссовый бег по пересеченной местности – 8-10 км (пульс до 150-170 уд/мин).

Четверг. Утро. Бег – 3-5 км, ОФП - 15 мин. Тренировка. Разминка. Специальные упражнения – 8-12 x 40-80 м. Ускорения – 2-3 x 80-100 м. Интервальный бег в гору 2-3-5 x 200 м, отдых – 1-5 мин., 2-3 серии со скоростью 80-90%, интервалы отдыха между сериями – 6-8 мин.

Пятница. Утро. Бег – 3-5 км, ОФП - 15 мин. Тренировка. Разминка. Упражнения с отягощениями в целях развития силовой выносливости. Круговая тренировка № 11-2 серии. Спортивные игры - 60 мин.

Суббота. Кроссовый темповый бег -18-10 км (пульс до 160-180 уд/мин).

Примерный недельный цикл тренировки в осенне-зимнем периоде на обще-подготовительном этапе.

Понедельник. Утро. Легкий бег – 4-5 км. ОФП – 10-15 мин.

I тренировка. Разминка: бег – 1-2 км; общеразвивающие упражнения - 15 мин. Специальные упражнения- 8-12х60-80 м. Ускорения 4х80 м. Интервальный бег - 4х 150 м, отдых - 1 мин., 2-4 серии со скоростью 70-80%; интервалы отдыха между сериями – 6-8 мин.

II тренировка. Упражнения со штангой – 4-8 т или на тренажере- 6-10 т для развития силовой выносливости.

Вторник. Утро. Легкий бег – 3-5 км, ОФП – 10-15 мин.

I тренировка, Разминка. Специальные упражнения – 8-12х30 м. Ускорения – 3-4х60 м. Бег со старта из различных положений -10-12х30-50 м. Повторный бег - 3х80-100 м, отдых - 3 мин., 1-3 серии со скоростью бега 80-90%, интервалы отдыха между сериями -10-15 мин.

II тренировка. Круговая тренировка № 1-2-3 серии. Спортивные игры – 40-60 мин.

Среда. Разминка. Специальные упражнения-8-12х60 м. Ускорения - 3х100 м. Фартлек: 1 мин. быстрого в гору 2-3° + 1 мин. медленного бега, 4-6 повторений, 2-4 серии со скоростью 70-80%, отдых -10 мин. С 3-й недели: 5-6 х 1000 м, скорость 70-80%, интервалы отдыха- 4-5 мин.

Четверг. Утро. Легкий бег- 3—5. км. ОФП- 10-15 мин.

I тренировка. Разминка. Специальные упражнения – 8-12х60-80 м. Ускорения -3 х60 м. Повторный бег - 4х300 м, отдых 2-3 мин., 2-3 серии со скоростью 80-90%, интервалы отдыха между сериями - 6 мин.

II тренировка. Упражнения со штангой -4-5 т или на тренажере 6-8 т для развития общей силы.

Пятница. Утро. Легкий бег – 3-5 км. ОФП – 10-15 мин.

I тренировка. Разминка. Специальные упражнения – 8-12 х 30 м. Ускорения - 3х60 м. Бег с ходу со скоростью 90-95% - 2-3 х 60 м. Бег со старта -4 х 30 м х 2-3 серии - на технику. Круговая тренировка №2- 1-2 серии.

II тренировка. Разминка. Специальные упражнения 8х50 м. Ускорения- 3х80 м. Повторный бег- 4Х200 м, отдых - 1,5-2 мин., 2-4 серии со скоростью 80-90%, интервалы между сериями 6мин.

Суббота. Разминка. Специальные упражнения- 8-12х60 м. Ускорения - 3 х 100 м. Повторный бег - 3 х 600 м, отдых - 3 мин., 2 серии со скоростью 70-80%, интервалы отдыха между сериями - 8 мин.

Направленность подготовки в недельном цикле

Дни недели	Подготовительный период			Соревновательный период		
	Основные задачи	Интенсивность в % к макс.	Объем%	Основные задачи	Интенсивность в % к макс.	Объем%
Понедельник	Развитие силовой выносливости	70-80	70-90	Развитие специальной выносливости, совершенствование техники	80-90	90-100
Вторник	Развитие скорости, совершенствование техники старта	90-95	30-Ю	Совершенствование скорости	95-100	20-30
Среда	Развитие специальной выносливости,	80—90	90-100	Развитие скоростной выносливости	90-95	50—60

	совершенствование техники					
Четверг	Развитие силовой выносливости	70-80	70-90	Развитие специальной выносливости или отдых	80-90	90—100
Пятница	Развитие скорости, совершенствование техники стартового разбега	90-100	20-30	Совершенствование скорости или разминка перед соревнованиями	90-95	20-30
Суббота Воскресенье	Развитие специальной выносливости, Совершенствование техники Отдых	80-90	90-100	Развитие скоростной выносливости, Совершенствование техники или участие в соревнованиях	95-100	40-50

Примерный недельный цикл тренировки в весенне-летнем периоде на обще-подготовительном этапе.

Понедельник. I тренировка. Разминка: бег- 1-2км, обще-развивающие упражнения- 10-15 мин. Специальные, упражнения-8x40-60 м. Ускорения -3 x80 м. Повторный бег (100 м в гору, 100 м под гору 2-3°) 4x200 м, отдых - 2 мин., 2-3 серии со скоростью 80-90%; интервалы отдыха между сериями- 10 мин.

II тренировка: Разминка. Специальные упражнения -8-12x60-120 м. Упражнения с набивными мячами 10-15 мин.

Вторник. I тренировка. Разминка. Специальные упражнения -6-10 x 30-40 м. Ускорения- 3-4x60 м. Старты на технику стартового разбега:4x40 м + 4x50 м + 4x60 м. Повторный бег - 80 м + 100 м + 120 м, отдых - 3 мин., 2 серии со скоростью 90-95%, интервалы отдыха между сериями- 15 мин.

II тренировка. Разминка. Упражнения на тренажере или со штангой – 8-12 т для развития силовой выносливости.

Среда. Разминка. Специальные упражнения - 8 x 80 м. Ускорения- 3 x 100 м. Темповый бег по пересеченной местности – 4-5x500 м со скоростью 85-90%, отдых -5 мин. Вечер. Бассейн или сауна.

Четверг. I тренировка. Разминка. Специальные упражнения - 8 x 60 м. Ускорения - 3x80 м.

Повторный бег – 3-4x300 м, отдых-3 мин., 2 серии со скоростью 90%, интервалы отдыха между сериями - 6 мин.

II тренировка. Разминка. Специальные упражнения-12-16x40-150 м. Упражнения с набивными мячами 10-15 мин.

Пятница. I тренировка. Разминка. Специальные упражнения - 8x60 м. Ускорения – 3-4 x 60—80 м. Повторный бег в гору 2°-4x150 м, отдых -3-4 мин., 2 серии со скоростью 90-95%, интервалы отдыха между сериями – 10-15 мин.

II тренировка. Разминка. Упражнения на тренажере или со штангой -6-8 т также, как во вторник.

Суббота. Разминка. Специальные упражнения- 8x80-100 м. Ускорения -3x100 м. Темповый бег - 3-5 x 800 м со скоростью 80-90%, отдых -6 мин. Вечер. Бассейн или сауна.

Примерный недельный цикл тренировки в весенне-летнем периоде на специально-подготовительном этапе

Понедельник. I тренировка. Разминка. Специальные упражнения - 8 x 30-40 м. Ускорения - 3 x 80 м. Повторный бег - 4 x 150 м, отдых -2 мин., 2 серии со скоростью 80-90%, интервальный отдых между сериями - 8 мин.

II тренировка. Разминка. Специальные беговые и прыжковые упражнения – 12-16 x 30-120 м. Упражнения с набивными мячами- 15-20 мин.

Вторник. I тренировка. Разминка. Специальные упражнения -8x30-40 м. Ускорения-3x60 м.

Старты 3 X30 м + 3x50 м + 3 X70 м, со второй недели бег с ходу 3 x 50 мили 2 x 100 м со скоростью 95-100%.

II тренировка. Разминка. Упражнения на тренажере – 4-6 т для развития специальной силы.

Среда. Разминка. Специальные упражнения - 8 x 60-80 м. Ускорения - 3 x 80 м. Повторный бег - 3 x350 м, отдых-3 мин., 2 серии со скоростью 50—90%, интервалы отдыха между сериями - 10 мин.

Вечер. Сауна, бассейн.

Четверг. I тренировка. Разминка. Специальные упражнения - 8 x 40-50 м. Ускорения - 3 x 80 м.

Повторный бег - 4 x 200 м, отдых - 2 мин., 2 серии со скоростью 80-90%, интервалы отдыха между сериями - 6 мин.

II тренировка. По плану понедельника.

Пятница. I тренировка. Разминка. Специальные упражнения - 8 x 30 м. Ускорения -3 x60 м.

Передача эстафетной палочки или бег с ходу 30 + 60 м или 2-3 x 50 м или 2-3 x 80 м. Старты на технику отдельных частей бега 3x20м + 3x30м + 3x40м;

II тренировка. Разминка. Упражнения на тренажере для развития специальной силы – 4-6 т.

Суббота. Специальные упражнения - 8 x 50-70 м. Ускорения – 3-4 x 80 м. Темповый бег – 3-4x500 м со скоростью 90%, отдых-5 мин.

Примерный недельный цикл тренировки в переходном периоде

Понедельник. Спортивные игры – 40-60 мин.

Вторник. Плавание в бассейне – 20-30 мин.

Среда. Прогулка в лесу.

Четверг. Спортивные игры – 40-60 мин.

Пятница. Плавание в бассейне – 20 – 30 мин.

Суббота. Прогулка в лесу.

Воскресенье. Отдых.

Пред соревновательный период является заключительным - пятым этапом подготовительного периода. На этом этапе осуществляется постепенный переход от больших по объему тренировочных нагрузок к высокоинтенсивным. Общий недельный объем бега составляет 80-90% от максимального. Объем бега в Смешанном режиме составляет у бегунов на средние дистанции 10-15%, на длинные дистанции и 3000 м с/п до 30% от общего объема. Объем бега преимущественно в анаэробном режиме 8-12% для бегунов всех специализаций. Постепенное и плавное увеличение интенсивности бега не только предупредит форсирование спортивной формы, но и будет способствовать формированию более экономной и эффективной техники бега. Заканчивается данный этап у бегунов на средние, длинные дистанции и 3000 м с/п участием в менее ответственных соревнованиях.

Соревновательный период состоит из четырех выраженных этапов, на каждом из которых должна изменяться психологическая установка спортсмена на соревнования. Если на первом тренировочном этапе он может участвовать в стартах для опробования различных вариантов тактики и способов подводки, то на втором отборочном и третьем этапе непосредственной подготовки он должен с полной мобилизацией психических и физических сил бороться за высокие результаты и призовые места в соревнованиях.

Если в подготовительном периоде программы подготовки средневики, стайеров и бегунов на 3000 м с/п одинаковы, то в соревновательном они значительно различаются. Это объясняется спецификой соревновательных дистанций и количеством соревнований.

Тренировочные занятия средневики проводятся с большей интенсивностью и уменьшенным общим объемом бега, с большей долей работы, связанной преимущественно с анаэробным энергообеспечением.

В соревновательном периоде применяются интенсивные, подводящие, втягивающие (после ответственных соревнований) и объемные микроциклы.

Прыжки в высоту

Прыжок в высоту с разбега - это координационно-сложный вид, предъявляющий высокие требования к физическим возможностям спортсменов. Условно этот прыжок можно разделить на четыре основные структурные фазы:

- 1) разбег,
- 2) отталкивание,
- 3) переход через планку
- 4) приземление.

Разбег (6-9 беговых шагов) в прыжке способом "перешагивание" выполняется под углом 30-45 градусов к планке со стороны маховой ноги; в прыжке способом "перекидной" - под углом 25-30 к планке со стороны толчковой ноги.

Начало разбега может выполняться с места или нескольких шагов подхода. Скорость разбега возрастает постепенно, параллельно с увеличением длины шагов. Руки работают как в обычном беге, туловище наклонено вперед до предпоследнего шага, постановка ног осуществляется с передней части стопы.

На последних трех шагах разбега начинается подготовка к отталкиванию. Третий от места толчка шаг выполняется короче и быстрее предыдущего, стопа ставится с пятки. Предпоследний шаг наиболее длинный. Постановка на него осуществляется загребаящим движением ноги на пятку. По мере продвижения тела вперед, опорная нога сгибается в коленном суставе до угла 90 градусов, руки через стороны отводятся назад.

Отталкивание в прыжке способом "перешагивание" выполняется на расстоянии 60-70 см от места проекции планки; в прыжке способом "перекидной" - на расстоянии 60-90 см.

Длина последнего шага несколько короче предпоследнего. Толчковая нога ставится на опору с пятки почти выпрямленной. Толчковая нога и таз как бы "обгоняют" верхнюю часть туловища. Одновременно на последнем шаге перед отталкиванием начинается маховое движение свободной ноги и рук. По мере выполнения маха тело принимает вертикальное положение.

Техника прыжка в высоту с разбега способ «волна»

Разбег в этом стиле выполняется по прямой линии, под углом к планке 60 - 70° или под прямым углом. Отталкивание производится в 130 - 150 см от планки: чем больше угол разбега, тем дальше место отталкивания. Мах выполняется почти прямой ногой, свободно и широко.

После отталкивания, когда голень маховой ноги поднимается над планкой, туловище немного поворачивается к толчковой ноге, наклоняясь в сторону разбега: толчковая нога слегка сгибается в коленном суставе.

В положении над планкой, когда тазобедренный сустав маховой ноги пересекает ее проекцию, маховая нога энергично опускается за планку стопой внутрь. Туловище поворачивается грудью к планке, толчковая нога до предела приводится внутрь и поднимается как можно выше над планкой. Плечи вместе с головой наклоняются вниз в сторону разбега. Маховая нога и туловище образуют дугу («волну») над планкой в высшей точке, в которой находится таз. Руки опускаются вниз или разводятся в стороны.



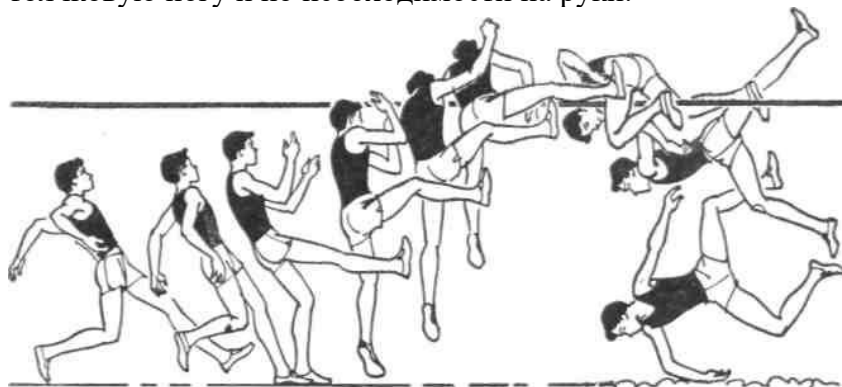
Рис. 51. Прыжок в высоту способом «волна»

Продолжая дугообразное движение, толчковая нога опускается вниз, прыгун поворачивается всей грудью к планке, отводя голову и плечи назад. Маховая нога, сгибаясь в колене, отводится назад. Приземление осуществляется на толчковую ногу грудью или боком к планке.

Техника прыжка в высоту с разбега способ «перекат»

В этом стиле разбег выполняется под углом к планке в 30-45°. Отталкивание происходит ближе к планке ногой. Мах выполняется прямой ногой, которая затем может слегка согнуться в коленном суставе. После отталкивания, когда голень маховой ноги поднимется над планкой, прыгун подтягивает толчковую ногу, сгибая ее в тазобедренном и коленном суставах, прижимает ее к маховой ноге. Туловище отклоняется назад, вдоль планки. Во время взлета прыгун находится грудью к планке, когда его тело поднимается над планкой, он переходит ее тем боком, что и толчковая нога.

Руки одновременно с махом ноги идут вверх, затем, при переходе через планку, опускаются, помогая развернуть туловище грудью вниз. Прыгун переходит через планку боком с внешней стороны тела. После перехода планки толчковая нога опускается вниз, выпрямляясь в коленном суставе, но сохраняя тупой угол в тазобедренном суставе. Туловище разворачивается грудью, руки опускаются вниз, маховая нога находится на уровне туловища. Приземление происходит на толчковую ногу и по необходимости на руки.

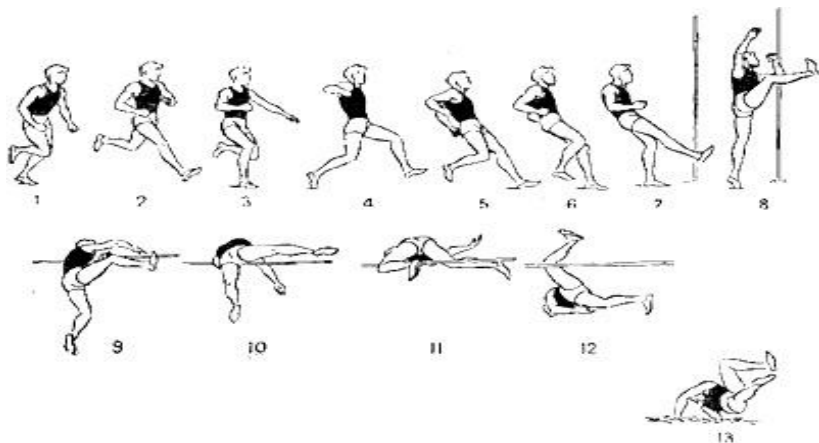


Техника прыжка в высоту с разбега способ «перекидной»

Разбег выполняется под углом 25 - 35° к планке. Отталкивание производится ближе к планке ногой. Взлет по технике такой же, как и в способе «перекат». Мах выполняется прямой ногой широко и свободно, создавая уже в начальной стадии взлета вращательный момент. Обе руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются одновременно с маховой ногой. Плечи и туловище отводятся назад, прыгун принимает положение вдоль планки, грудью к ней.

Толчковая нога сгибается в коленном и тазобедренном суставах, колено отводится в сторону кнаружи, пятка приближается к колену маховой ноги. Прыгун переходит через планку грудью и животом. За счет движения маховой ноги и отведения толковой ноги кнаружи создается вращательный момент вокруг планки. Взлетев над ней, прыгун опускает маховую руку и плечо за планку, а противоположное плечо и руку отводит в сторону и назад за спину. Одновременно с этим отводится колено толковой ноги, маховая нога несколько опускается за планку. Приземление осуществляется на маховую ногу и руку, или на маховую часть тела прыгуна, или, при сильном вращательном моменте, на спину.

Приземление перечисленными способами прыжков обычно происходило в яму с взрыхленным песком, высотой 70 см. Для того чтобы не получить травму, прыгунам необходимо было много времени отводить на изучение техники приземления.



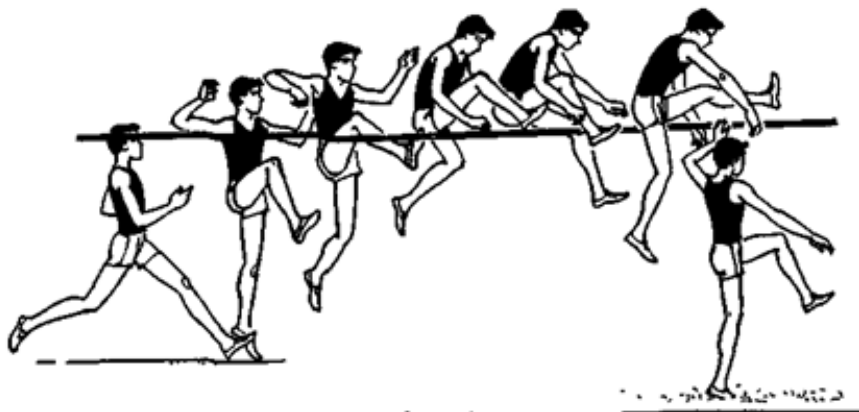
Техника прыжка в высоту с разбега способ «перешагивание»

Этот стиль, хоть и является самым древним из всех стилей, но по своей технической простоте и малой требовательности к местам приземления применяется в школах на физкультурных занятиях для детей, подростков и юношества, которые не занимаются легкой атлетикой, а также на этапе начальных занятий легкой атлетикой.

Разбег состоит из 6 - 8 беговых шагов, выполняется под углом к планке в 30-45°. Отталкивание производится дальней от планки ногой на расстоянии 70 - 80 см от проекции планки. Для определения места отталкивания нужно встать боком к планке, вытянуть маховую руку, касаясь кистью планки, - это и будет искомым место отталкивания. При подборе разбега необходимо помнить, что пять нормальных шагов ходьбы составят три беговых шага. Толчковая нога на место отталкивания ставится почти прямая, не следует ее слишком сгибать в колене.

Мах выполняется прямой ногой, которая в высшей точке может слегка согнуться в колене. Туловище держится вертикально, руки, слегка согнутые в локтевых суставах, активно поднимаются вверх-вперед на уровень головы. Когда маховая нога находится над планкой, подтягивается толчковая нога, слегка согнутая в колене. Маховая нога опускается за планку, толчковая нога переносится через нее. В момент переноса толчковой ноги плечи поворачиваются в сторону планки, толчковая рука отводится назад, помогая увести плечи и туловище от планки.

Приземление осуществляется на маховую ногу боком, поворачиваясь грудью к планке. Приземляться можно в яму с песком, приподнятую над поверхностью разбега или, в условиях зала, на стопку матов. Главное, чтобы высота места приземления давала возможность после перехода через планку опустить почти прямую маховую ногу на место приземления. В противном случае техника прыжка способом «перешагивание» начинает искажаться, особенно в последней части полета.



Техника прыжка в высоту с разбега способ «фосбери-флор»

Стиль «перешагивание» можно использовать при изучении техники дугообразного разбега в «фосбери-флор» у начинающих легкоатлетов.

Скорость разбега и его длина подбираются для каждого прыгуна индивидуально, в зависимости от уровня его технического мастерства и физических качеств. Разбег в этом стиле характеризуется более высокой скоростью и дугообразной формой. Первые шаги выполняются по прямой линии, почти перпендикулярно к плоскости планки. Последние 3 - 5 шагов выполняются по дуге, причем если скорость невысокая, то используют меньшее количество шагов по дуге, и наоборот. Это объясняется тем, что при больших скоростях на дуге с малым радиусом возникает большое центробежное ускорение, которое отрицательно влияет на эффективность отталкивания и создает определенные трудности прыгуну. Оптимальная скорость разбега взаимосвязана с количеством беговых шагов. Обычно прыгун начинает разбег с небольшого подхода и выполняет 9 - 11 беговых шагов. Вначале разбега туловище несколько наклоняется вперед, шаги выполняются с передней части стопы «загребаящим» движением, приближаясь по технике к прыжкам в длину. Беговые шаги выполняются широким свободным движением, в то же время упруго и высоко держась на стопе. Скорость разбега набирается сразу и к концу разбега несколько увеличивается. У ведущих спортсменов скорость разбега составляет 7,9 - 8,2 м/с.

Сложный элемент техники разбега - бег на последних шагах по дуге, когда возникает центробежная сила, величина которой зависит от скорости разбега, кривизны дуги и массы тела прыгуна. Под действием дополнительной нагрузки опорная нога больше выпрямляется в колене. Это противоречит задаче понижения траектории ОЦМ за счет подседания. Для противодействия этой силе прыгун наклоняет туловище в сторону центра дуги. Ноги ставятся на полную стопу для увеличения сцепления с поверхностью сектора, стопы ставятся по линии разбега не поворачиваясь кнаружи. Руки работают асимметрично: маховая рука (по отношению к ноге) движется вперед и несколько внутрь, толчковая рука при движении назад выводится ближе за спину. Длина последнего шага уменьшается на 10 - 15 см. С ростом технического мастерства значение приобретает не абсолютная скорость разбега, а способность к увеличению темпа последних шагов разбега.

Одним из главных элементов является подготовка к отталкиванию.

Это действие выполняется на двух последних шагах. Маховая нога ставится мягко, прыгун, как бы прокатываясь на ней, активно проталкивает тело стопой на толчковую ногу, обеспечивая ее эффективную постановку на место отталкивания. Туловище сохраняет ровное положение, держится высоко. Толчковая нога, выпрямленная в коленном суставе, ставится на полную стопу параллельно планке. Мышцы напряжены. Обе руки отведены назад, слегка согнуты в локтях, плечи и туловище отклонены немного назад и в сторону центра дуги.

Большое значение в подготовке к эффективному отталкиванию имеет снижение ОЦМ на последних двух шагах разбега. При беге по дуге у прыгунов наблюдается меньшее сгибание в коленных суставах, т. е. более высокая посадка бега. Это связано с противодействием дополнительным силам, возникающим под действием центробежной силы, т.е. бег по дуге предъявляет более высокие требования к мышцам спортсмена, чем бег по прямой с одинаковой скоростью. С увеличением скорости бега по дуге прыгун еще меньше сгибает ноги в коленях, но увеличивает наклон туловища к центру дуги. Для того чтобы выставить прямую толчковую ногу вперед, необходимо понизить ОЦМ, так как в противном случае нога будет ставиться сверху, ударным действием, что оказывает отрицательное воздействие на отталкивание. М.Румянцева в журнале «Легкая атлетика» предлагает для снижения ОЦМ использовать постановку ног в последних шагах по принципу «треугольника».

По ее данным, постановка ног в стороны понижает ОЦМ на 2 - 3 см. Это понижение происходит при высоте треугольника, в пределах 39 - 45 см. Чем выше квалификация, длина тела прыгуна и скорость его разбега по дуге, тем больше высота треугольника. Чем больше высота треугольника,

тем больше вертикальное перемещение ОЦМ в период отталкивания. Увеличение вертикального перемещения ОЦМ при отталкивании, за счет более низкого его положения при постановке толчковой ноги, дает возможность существенно увеличить результат прыжка.

Отталкивание начинается с момента постановки ноги на место отталкивания и заканчивается отрывом ноги от грунта. В этой главной фазе прыжка необходимо перевести горизонтальную скорость разбега в вертикальную, тем самым придав телу максимальную скорость вылета, создать оптимальный угол вылета и оптимальные условия для рационального преодоления планки.

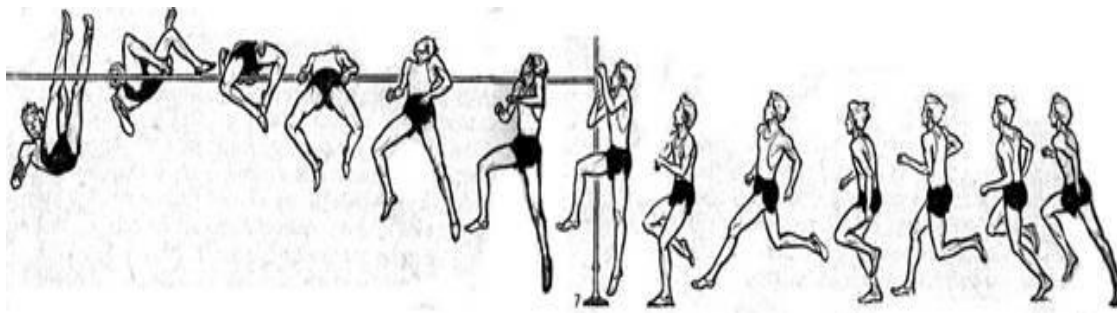
После постановки толчковой ноги, выпрямленной в коленном суставе с напряженными мышцами, под действием силы тяжести и скорости разбега, нога сгибается в колене. В этой фазе амортизации создаются предпосылки для эффективного отталкивания.

В момент прохождения вертикали угол сгибания в коленном суставе составляет 150 - 160°, приближаясь к углу сгибания в прыжках в длину (для сравнения: угол сгибания в колене при прыжках «перекидным» способом больше и равен 90-105°). После прохождения вертикали начинается активное разгибание толчковой ноги. Необходимо, чтобы силы мышц, разгибающие ногу, проходили через ОЦМ и плечи прыгуна. Мах выполняется полусогнутой ногой в сторону от планки, помогая прыгуну развернуться к планке спиной. Обе руки активно поднимаются вверх—вперед чуть выше головы. Время отталкивания в этом стиле 0,17 - 0,19 с, почти в полтора раза меньше, чем в прыжках «перекидным» способом. Угол вылета в прыжках «фосбери-флоп» составляет 50 - 60°: чем выше скорость разбега, тем меньше угол вылета. После отрыва толчковой ноги от грунта начинается фаза полета.

Полет - это техническое действие, которое направлено на создание оптимальных условий для перехода через планку. После отталкивания маховая нога опускается к толчковой и обе ноги сгибаются в коленных суставах. Прыгун находится спиной к планке. Плечи посылаются за планку вместе с маховой рукой. Прыгун прогибается в пояснице, принимая положение «полумостика» над планкой. Подбородок прижимается к груди. Когда таз находится над планкой, то плечи опускаются ниже ее уровня, а ноги поднимаются вверх, несколько сгибаясь в тазобедренных и почти выпрямляясь в коленных суставах. Следует обратить внимание на активное выпрямление голени в момент прохода ОЦМ планки. Начинается снижение ОЦМ и всего тела прыгуна. В этой части прыгун должен создать условия для безопасного приземления.

В прыжках в высоту современные места приземления позволяют не думать о самом приземлении, но это относится только к предыдущим стилям прыжков. При прыжках способом «фосбери-флоп» необходимо особое внимание уделить технике приземления. Связано это с тем, что прыгун приземляется на спину или на плечи, не видя места приземления. Порой даже мелкие нарушения техники приземления приводят к различного рода травмам. Нужно сразу учить правильно приземляться, особенно детей старшего возраста. Боязнь приземления даже на мягкие маты может оттолкнуть юных спортсменов от изучения этого стиля прыжков в высоту. Лучше всего обучение приземлению проходит у детей младшего возраста - они меньше боятся. Изучив падение назад, в группировке, с закрытыми глазами, можно переходить к изучению самого прыжка.

Для смягчения приземления некоторые спортсмены касаются матов сначала маховой рукой, снижая скорость падения, или двумя руками. Другие предпочитают, после касания матов плечами, выполнить кувырок назад, за счет активного движения бедер. Не следует учить активному поднятию бедер в полете - это может привести к кувырку в воздухе, и прыгун приземлится на голову. Следует также следить, чтобы прыгун, после прохождения ОЦМ планки, не опускал таз вниз, сгибаясь в тазобедренных суставах. Это движение способствует опусканию ног вниз на планку, которую можно легко сбить.



прыжки в длину

Легкоатлетические прыжки по своей структуре относятся к смешанному виду, т.е. здесь присутствуют и циклические, и ациклические элементы движения.

Как целостное действие прыжок можно разделить на составные части:

- разбег и подготовка к отталкиванию — от начала движения до момента постановки толчковой ноги на место отталкивания;
- отталкивание — с момента постановки толчковой ноги до момента отрыва ее от места отталкивания;
- полет — с момента отрыва толчковой ноги от места отталкивания до соприкосновения с местом приземления;
- приземление — с момента соприкосновения с местом приземления до полной остановки движения тела.

Разбег и подготовка к отталкиванию.

Четыре вида прыжка (в высоту, длину, тройной прыжок, прыжок с шестом) имеют свои особенности в разбеге, но также имеют определенные общие черты. Основные задачи разбега — придать телу прыгуна оптимальную скорость разбега, соответствующую прыжку, и создать оптимальные условия для фазы отталкивания. Почти во всех видах прыжки имеют прямолинейную форму, кроме прыжка в высоту способом «фосбери-флоп», где последние шаги выполняются по дуге.

Разбег имеет циклическую структуру движения до начала подготовки к отталкиванию, в которой беговые движения несколько отличаются от движений в разбеге. Ритм разбега должен быть постоянным, т.е. его не следует менять от попытки к попытке. Обычно разбег соответствует таким физическим возможностям спортсмена, которые наблюдаются у него в данное время. Естественно с улучшением физических функций будет изменяться разбег, увеличиваться скорость, количество шагов (до определенного предела), но ритм разбега меняться не будет. Эти изменения связаны с двумя основными физическими качествами прыгуна, развивать которые следует параллельно - это быстрота и сила.

Начало разбега должно быть привычным, всегда одинаковым. Прыгун может начинать разбег или с места, как бы стартуя, или же с подхода до контрольной отметки начала разбега. Задача прыгуна в разбеге — не только набрать оптимальную скорость, но и точно попасть на место отталкивания толчковой ногой, поэтому разбег, его ритм и все движения должны быть постоянными.

Можно выделить два варианта разбега:

- 1) равноускоренный разбег
- 2) разбег с поддержанием скорости.

При равноускоренном разбеге прыгун постепенно набирает скорость, увеличивая ее до оптимальной на последних шагах разбега. При разбеге с поддержанием скорости прыгун почти сразу, на первых шагах, набирает оптимальную скорость, поддерживает ее на протяжении всего разбега, несколько увеличивая в конце на последних шагах.

Отличительные особенности последней части разбега (подготовка к отталкиванию) зависят от вида прыжка. Общая отличительная черта — увеличение скорости разбега и движений звеньев тела на этом отрезке разбега, так называемое набегание. В прыжках в длину с разбега и тройном прыжке

с разбега при подготовке к отталкиванию происходит некоторое уменьшение длины последних шагов и увеличение их частоты. В прыжках с шестом при подготовке к отталкиванию происходит выведение шеста вперед и также увеличение частоты шагов с одновременным уменьшением длины шага.

Очень важно наиболее эффективно выполнить технику подготовки к отталкиванию последней части разбега. Скорость разбега и скорость отталкивания взаимосвязаны между собой. Необходимо, чтобы между последними шагами и отталкиванием не было никакой остановки или замедления движений, никакой потери скорости. Чем быстрее и эффективнее произойдет выполнение последней части разбега, тем качественнее будет выполнено отталкивание.

Отталкивание - основная фаза любого прыжка. Оно длится с момента постановки толчковой ноги на опору до момента ее отрыва от опоры. В прыжках эта фаза наиболее кратковременная и в то же время наиболее важная и активная. С точки зрения биомеханики отталкивание можно определить как изменение вектора скорости тела прыгуна при взаимодействии определенных усилий с опорой.

Фазу отталкивания можно разделить на две части:

- 1) создающую
- 2) созидательную.

Первая часть создает условия для изменения вектора скорости, а вторая реализует эти условия, т.е. созидает сам прыжок, его результат. Одним из факторов, определяющих эффективность перевода горизонтальной скорости в вертикальную, является угол постановки толчковой ноги. Во всех прыжках на место отталкивания нога ставится быстро, энергично и жестко, в момент соприкосновения стопы с опорой она должна быть выпрямлена в коленном суставе. Приблизительно угол постановки толчковой ноги определяется по продольной оси ноги, соединяющей место постановки и ОЦМ с линией поверхности

В первой части отталкивания происходит увеличение сил давления на опору за счет горизонтальной скорости и стопорящего движения толчковой ноги, инерционных сил движений маховой ноги и рук; наблюдается снижение ОЦМ (величина снижения зависит от вида прыжка); выполняется растягивание напряженных мышц и связок, которые участвуют в последующей части.

Во второй, созидательной, части вследствие увеличения сил реакции опоры происходит изменение вектора скорости движения тела прыгуна; снижаются силы давления на опору, ближе к окончанию отталкивания; растянутые мышцы и связки передают свою энергию телу прыгуна; инерционные силы движений маховой ноги и рук также принимают участие в изменении вектора скорости движения. Все эти факторы создают начальную скорость вылета тела прыгуна.

Угол, образующийся вектором начальной скорости вылета тела прыгуна и горизонтом, называется углом вылета. Он образуется в момент отрыва толчковой ноги от места отталкивания. Приблизительно угол вылета можно определить по продольной оси толчковой ноги, соединяющей точку опоры и ОЦМ (для точного определения угла вылета применяются специальные приборы).

Основные факторы, определяющие результативность прыжков, - начальная скорость вылета ОЦМ прыгуна и угол вылета. Начальная скорость ОЦМ прыгуна определяется в момент отрыва толчковой ноги от места отталкивания и зависит от:

- горизонтальной скорости разбега;
- величины мышечных усилий в момент перевода горизонтальной скорости в вертикальную;
- времени действия этих усилий;
- угла постановки толчковой ноги.

Полет.

Эта фаза целостного действия прыжка является безопорной, кроме прыжка с шестом, где полет делится на две части: опорную и безопорную. Необходимо сразу уяснить, что в фазе полета прыгун никогда не сможет изменить траекторию движения ОЦМ, которая задается в фазе отталкивания, но сможет изменять положения звеньев тела относительно ОЦМ. Для чего прыгун выполняет различные движения руками, ногами, изменяет положение тела в воздухе? Зачем изучать технику полета? Ответы на данные вопросы заключаются в цели этой фазы прыжка. В прыжках в высоту

Задача 1. Создать представление о технике изучаемого способа прыжка

Средства:

Объяснение деталей техники прыжка в длину. Демонстрация кинокольцовок, кинограмм и т.п.
Показ техники прыжка с полного или среднего разбега.

Задача 2. Научить технике отталкивания.

Средства:

- а) имитация движения рук и ног в отталкивании. И.п. - толчковая нога и разноименная ей рука впереди, маховая нога и другая рука сзади. Перенос веса тела на толчковую ногу с одновременным подъемом согнутой в колене маховой ноги и сменой положения рук;
- б) и.п. - то же, только толчковая нога на скамейке, маховая внизу. Выпрямление толчковой ноги с одновременным подъемом маховой и сменой положения рук;
- в) то же, но с отталкиванием вверх-вперед и приземлением на две ноги;
- г) и.п. - стоя на расстоянии одного шага от скамейки, маховая нога впереди. 1. - шаг толчковой на скамейку, 2 - шаг маховой на более высокий (по отношению к скамейке) барьер или опору;
- д) прыжок "в шаге" с двух-четырех шагов разбега с приземлением на маховую ногу;
- е) то же с приземлением в положение выпада;
- ж) отталкивание с двух-четырех беговых шагов с напрыгиванием маховой ногой на гимнастический снаряд;
- з) прыжки "в шаге", отталкиваясь при медленном беге через один шаг и то же, отталкиваясь через два шага на третий.

Методические указания. На отталкивание нога ставится сверху на всю ступню. При завершении отталкивания толчковая нога должна полностью выпрямляться во всех суставах. Мах выполняется энергичным движением согнутой в коленном суставе ногой. Туловище необходимо удерживать в вертикальном положении.

Задача 3. Научить технике приземления.

Средства:

- а) прыжок в длину с места толчком двух ног;
- б) прыжок на возвышение с приземлением на две ноги;
- в) прыжок в длину короткого разбега через препятствие;
- г) прыжок в длину с шести-восьми беговых шагов в обозначенное место приземления.

Методические указания. Во время приземления стопы ног ставятся параллельно, на ширине плеч. В момент приземления необходимо амортизационное сгибание ног во всех суставах до положения глубокого приседа. Для предотвращения падения назад нужно голову и плечи наклонить вперед-вниз с одновременным выведением рук вперед.

Задача 4. Научить сочетанию разбега с отталкиванием.

Средства:

- а) прыжки "в шаге", отталкиваясь при быстром беге на каждый пятый шаг;
- б) пробегание по разбегу шесть-восемь беговых шагов с обозначением отталкивания;
- в) то же с разметкой последних шагов;
- г) то же с прыжком;
- д) прыжки в длину с короткого и среднего разбега.

Методические указания. Скорость в разбеге должна нарастать постепенно. Последний шаг несколько короче предпоследнего за счет активной постановки ноги на отталкивание "загребающим" движением. При обучении зона отталкивания должна быть увеличена до 40-50 см.

Задача 5. Научить движениям в полете.

Способ "согнув ноги"

Средства:

- а) прыжок с места через препятствие с подтягиванием колен к груди;
- б) прыжок с места на возвышение с приземлением в положение "сидя";
- в) то же с шести-восемью беговых шагов;
- г) прыжок с шести-восемью шагов разбега через препятствие, расположенное ближе к месту приземления;
- д) прыжок с шести-восемью шагов разбега через два барьера, расположенных друг за другом;
- е) прыжки в длину способом "согнув ноги" с различных по длине разбегов.

Методические указания. Для уменьшения вращательного момента вперед корпус в полетной фазе необходимо удерживать в вертикальном положении, чему способствует подъем рук вверх.

Способ "прогнувшись"

Средства:

- а) имитация полетной фазы: прыжок вверх с подтягиванием стоп и легким прогибанием туловища;
- б) имитация движения ног в вися на перекладине;
- в) прыжок с пяти-шести беговых шагов с опусканием маховой ноги и отведением обеих ног назад;
- г) то же, но в сочетании с движением рук вверх- в стороны;
- д) прыжок в длину способом "прогнувшись" с двух-трех шагов разбега, отталкиваясь от возвышения;
- е) прыжки в длину способом "прогнувшись" с различных по длине разбегов.

Методические указания. Прогибание туловища в полетной фазе осуществляется за счет активного движения таза вперед и отведения плеч назад.

Задача 6. Определить длину полного разбега.

Средства: а) бег с двумя-тремя наращиваниями скорости, имитирующей набегание;

- б) разбег с шести-восемью беговых шагов с обозначением отталкивания;
- в) пробежки по сектору с целью определения оптимального разбега.

Методические указания. При выполнении упражнений, имитирующих набегание, скорость наращивается за счет увеличения темпа движений. После разбега с обозначением отталкивания приземление осуществляется на маховую ногу с последующим пробеганием. Скорость разбега равномерно повышается до момента окончания отталкивания.

Задача 7. Совершенствование техники прыжка в длину в целом.

Средства:

- а) бег в ритме разбега с обозначением отталкивания;
- б) прыжки в длину с короткого, среднего и полного разбега осваиваемым способом.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ

Для развития прыгучести кроме упражнений, перечисленных в разделе обучения технике прыжка в длину с разбега, могут быть использованы следующие упражнения.

1. Подскоки на правой и левой ноге поочередно с продвижением вперед и круговыми движениями рук вперед и назад.
2. Подскоки на левой и правой ноге поочередно со взмахом рук вниз и в сторону вынесенной вперед ноги («лезгинка» в медленном и быстром темпе).
3. Подскоки на двух ногах, сгибая ноги в полете вперед (на первый счет) коленями к груди и назад (на второй счет) прогибаясь. Это упражнение можно выполнять с опорой руками о гимнастическую стенку на уровне пояса, стоя лицом к стенке.
4. Подскоки на двух ногах с продвижением вперед в глубоком приседе, ноги на ширине плеч, руки свободно.

5. Подскоки на двух ногах с продвижением вперед в положении широкого выпада, смена ног производится в воздухе.
6. Подскоки на двух ногах со сгибанием прямых ног вперед («складываясь» в полете).
7. То же упражнение, но при сгибании ног в полете развести их в стороны.
8. Подскоки на двух ногах с поворотами влево и вправо на 180°, затем на 360°.
9. Подскоки со сменой ног:
и. п. - стоя на правой ноге, левая сзади, 1 - подскок на правой ноге, левую - вперед, 2 - подскок на правой ноге с приземлением на левую, правая - назад (свободно); 3-4 - то же на левой ноге.
10. И. п.- основная стойка, подскоки с приседанием и поочередным вы- несением левой и правой ног вперед при выпрямлении («присядка»).
11. И. п.- глубокий присед на одной ноге, другая согнута вперед, выпри выпрямлении - смена ног прыжком.
12. Скачки на двух ногах с подтягиванием колен к груди и продвижением вперед. Следить за правильным отталкиванием (положением туловища, работой ног и пр.).
13. То же упражнение, но с преодолением препятствий - барьеров, установленных на расстоянии 1-2 метра друг от друга. Количество барьеров увеличивать постепенно, начиная с 2-3.
14. Подскоки на одной ноге со взмахом свободной ногой вперед-назад.
15. Подскоки на одной ноге в положении наклона туловища вперед, свободная нога согнута назад («ласточка»).
16. То же упражнение, но в положении наклона туловища назад, свободная нога согнута вперед.
17. Скачки на расстояние от 20 м и более на одной ноге с подтягиванием колена этой ноги к груди и махами свободной ноги вперед-назад.
18. То же упражнение, но с преодолением препятствий - набивных мя- чей, барьеров и др., расположенных на расстоянии 1,5 м один от другого, высотой на уровне 40 см и выше.
19. Скачки на одной ноге под уклон и на подъем.
20. Прыжки с отталкиванием двумя ногами, с широким разведением ног в полете в передне-заднем направлении, с поочередным выносом вперед левой и правой ноги.
21. И. п. - глубокий присед: 1 счет - прыжком (выпрямляясь вверх) ноги врозь (по возможности шире), руки в стороны, 2 счет - прыжком вернуться в и.п.
22. Прыжки на возвышение (плинт, скамейка, и др.), отталкиваясь двумя ногами от грунта и приземляясь в положении приседа.
23. И. п. - стоя левой ногой на скамейке (высотой 50-70 см) лицом к скамейке - прыжок вверх со сменой положения ног; отталкиваться ногой, стоящей на скамейке.
24. И. п. - стоя левым боком к скамье; левая нога на скамейке (высотой 50-70 см) правая нога на полу (земле), руки влево; махом правой ноги и рук, отталкиваясь левой ногой, - прыжок вверх; затем вернуться в и.п.
25. Прыжки со скакалкой в движении.
26. Прыжки с ноги на ногу в «шаге» (на расстояние 50 м и более). Выполнять с ускорением. 27. То же упражнение, но с приземлением в стороны.
28. Прыжки с ноги на ногу скрестные.
29. Напрыгивание на стенку, дерево с поворотом влево и вправо, приземляясь на свободную ногу.
- 17
30. Прыжки «шагом», толкаясь (акцентируя толчок) только левой но- гой, затем только правой (колени поднимать высоко, руки двигаются со стороны толчковой ноги вперед-вверх одновременно с движением маховой ноги). Внешне упражнение выглядит, как хромающий бег.
31. Прыжки с полетом в «шаге»: через два беговых шага на третий - толчок. Толчок производится левой и правой ногой поочередно с приземлением на вынесенную вперед ногу.
32. Прыжки на препятствие «шагом». В качестве препятствия можно использовать барьер для бега на 3000 м с препятствиями.
33. Прыжки с разбега, отталкиваясь от пружинного и простого мости- ков: а) с полетом в «шаге» и приземлением на обе ноги; б) со сгибанием прямых ног в полете и наклоном туловища вперед к

ногам (руки к носкам ног); в) с прогибом назад за счет опускания маховой ноги с разведением рук в стороны; г) с движением ног в полете как при беге «ножницы»; д) с принятием различных поз в воздухе, с поворотами и др.

Кроме вышеизложенных упражнений прыгуну в длину с разбега необходимо выполнять тройные прыжки с места и небольшого разбега, а также прыжки в высоту с прямого разбега.

Все эти упражнения следует выполнять во второй части урока и рекомендовать спортсменам, учащимся включать их в индивидуальные задания, выполняемые в конце занятия, или в домашние задания - сериями по 3-5 упражнений с постепенным увеличением объема (количества повторений и расстояния).

Наряду с развитием прыгучести и силы мышц ног следует обращать особое внимание на укрепление мышц спины и брюшного пресса, а также широко применять упражнения на расслабление и растягивание.

Примерные тренировки для легкоатлетов, специализирующихся в прыжках в длину с разбега.

1. Группа юношей и девушек 1 юношеского разряда.

Урок основного периода - на стадионе (длительность - 110-120 мин).

Основная задача урока - изучение техники и тренировка прыжка способом «согнув ноги».

Подготовительная часть - 25-30 мин.

Построение, рапорт, несколько строевых упражнений: ходьба в быстром темпе с переходом в медленный бег - 500-600 м. Обще-развивающие упражнения для мышц рук, ног туловища, на растягивание, силу и гибкость. Специальные упражнения прыгуна и бегуна, ускорения на вираже и прямой 2-4 раза по 30 м.

Основная часть - 45-50 мин.

Пять-шесть низких стартов по 20-25 мин. Прыжки в длину с места. Тройные прыжки в яму с песком. Прыжки с возвышения в яму с песком. Прыжки с пружинного мостика способом «согнув ноги». Прыжки в длину с разбега с отработкой толчка и полета с неполного разбега (9-11 шагов) - 8-10 прыжков. Прыжки изучаемым способом с полного разбега (3-4 прыжка) с фиксацией результата. Метание или толкание ядра.

Заключительная часть - 5-10 минут.

Бег, подскоки и прыжки со скакалкой или игра в волейбол.

2. Группа 3 разряда.

Урок основного периода - на стадионе (длительность - 120-130 мин).

Основная задача урока - совершенствование скорости и точности разбега.

Подготовительная часть - 35 мин.

Построение группы, рапорт, ходьба спортивная с ускорением - 100 м и переходом в бег медленным темпом - 600-800 м. Обще-развивающие упражнения для рук, ног и туловища, парные и одиночные. Упражнения на гибкость и координацию движений. Прыжковые упражнения, спринтерские упражнения, ускорения по 2-3 упражнения 3-4 раза на дистанции 30-40 м.

Основная часть - 60-65 мин.

Техника низкого старта (в темпе разбега для прыжка) 5-6 раз по 25-30 м с целью уточнения длины разбега и контрольных отметок. Четыре-шесть прыжков с полного разбега, обращая внимание на высокое положение туловища прыгуна в конце разбега, точное попадание на контрольные отметки и быстрое отталкивание. Толкание ядра или метания. Упражнения со штангой в 40-50% от собственного веса (приседания, наклоны, подпрыгивания и др.) - для мужчин. Прыжковые упражнения: прыжки «шагом» с ноги на ногу, бег с прыжками через 5 шагов, через 3 шага - 2 раза по 50 м. Бег с ускорением 1-2 раза по 120 м.

Заключительная часть - 15-20 мин.

Игра в баскетбол или ручной мяч - 10-15 мин. Медленная пробежка на дистанции 400 м и ходьба.

Специальные упражнения, применяемые прыгунами в тренировочных занятиях

1. Прыжки с ноги на ногу после быстрого разбега

В прыжках с ноги на ногу нужно приземляться и отталкиваться упруго, эластично, подобно резиновому мячу. Этого можно добиться умелым отталкиванием. При этом следует не забывать и о правильном положении ног при приземлении.

Помните:

- в полете маховая нога должна быть согнута под острым углом;
- перед приземлением голень выбрасывается вперед;
- с этого момента вся нога, начиная с бедра, опускается вниз-назад;
- нога касается грунта таким образом, чтобы она не «стопорила» следующего прыжка и сразу же снова двигалась вперед. Стопа пружинит и незначительно касается пяткой грунта;
- все это похоже на загребаящее движение.

1. Многократные прыжки после 5 шагов разбега (6-8 раз). Приземляться необходимо в яму с песком.
2. Прыжки по ступенькам.
3. Прыжки через горизонтальные препятствия.
4. Прыжки через низкие препятствия с ноги на ногу.

2. Прыжки через широкие препятствия

Здесь самое главное - преодолеть препятствие резким прыжком и без остановки пробежать дальше. При этом следует обращать на такие технические детали:

- каждой серии прыжков должен предшествовать быстрый разбег;
- при отталкивании толчковая нога быстро ставится на грунт;
- маховая нога энергично поднимается до горизонтального положения, верхняя часть туловища находится в вертикальном положении;
- при приземлении маховая нога пружинит, чтобы можно было сразу же продолжить бег.

1. Прыжки по гимнастическим матам.
2. Прыжки через набивные мячи.
3. Прыжки «с острова на остров» или «с кочки на кочку».
4. Прыжки «через зоны».
3. Серия прыжков через двойные препятствия
4. Прыжки через два резиновых жгута.
5. Прыжки через ряды гранат. Расстояние между рядами 1,8-2 м, а между двумя препятствиями интервал в 3-5 шагов.
6. Прыжки через барьеры. Высота барьеров может увеличиваться или уменьшаться в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

4. Прыжки с контрольной линии после продолжительного разбега

1. Прыжки с установкой: при выполнении разбега смотреть вперед, а не на планку отталкивания.
2. Впрыгивание на возвышения (стопка гимнастических матов, конь и др.). Сначала прыгать с линии, удаленной от возвышения примерно на 1 м. Затем расстояние постепенно увеличивается. При этом стараться всегда прыгать на середину возвышения.
3. Прыжки с линии на линию (с резиновых ковриков). Расстояние должно быть таким, чтобы его можно было преодолеть только после быстрого разбега. В дальнейшем расстояние увеличивается.

Соревнования: парные прыжки

В этих соревнованиях принимают участие две команды. От каждой из них в парах выступает по прыгуну. Они одновременно делают разбег и отталкиваются от бруска. Кто прыгнет дальше - получает очко.

Ошибки и средства их исправления прыжков в длину с разбега

Ошибка

1. Растягивание последних шагов в разбеге и особенно последнего.

Исправление ошибки

Сокращение длины разбега с сохранением количества беговых шагов.

Ошибка

2. Нестабильность беговых шагов

Исправление ошибки

Разбег с применением контрольных отметок.

Ошибка

3. Быстрое начало разбега с замедлением скорости перед отталкиванием.

Исправление ошибки

Бег с наращиванием скорости, имитирующий набегание. Уточнить уровень скоростных возможностей.

Ошибка

4. Непопадание на брусок толчковой ногой.

Исправление ошибок

Многократное пробегание разбега с задачей точного попадания на место отталкивания.

Отталкивание

Ошибка

1. Отталкивание заканчивается неполным выпрямлением толчковой ноги.

Исправление ошибок

Прыжки в длину через препятствие.

Ошибка

2. Неправильная постановка толчковой ноги.

Исправление ошибки

Прыжки, отталкиваясь после 4-6 шагов разбега со скамейки или невысокой опоры. Прыжки в длину с 6-8 шагов разбега через препятствие, проставленное далеко от места отталкивания.

Ошибка

3. Мах недостаточно согнутой в колене ногой.

Исправление ошибок

Прыжки "в шаг", поджимая голень маховой ноги к бедру.

Ошибка

4. Низкий подъем бедра маховой ноги.

Исправление ошибки

Прыжки с доставанием коленом маховой ноги предметов, подвешенных на различной высоте.

Ошибка

5. Пассивная работа рук.

Исправление ошибки

Прыжки с доставанием рукой предметов, подвешенных на различной высоте.

Полет

Способ "согнув ноги"

Ошибка

1. Потеря равновесия тела в полете с вращением вперед.

Исправление ошибки

При постановке ноги на отталкивание соблюдать вертикальное положение туловища.

Ошибка

2. Преждевременное подтягивание толчковой ноги к маховой после вылета "в шаг".

Исправление ошибки

Прыжки "в шаге" через один шаг; на третий; на пятый.

Ошибка

3. Недостаточная группировка перед приземлением.

Исправление ошибки

Прыжок в длину на возвышение.

Способ "прогнувшись"

Ошибка

1. Длительное сохранение положения "в шаге" в первой половине полетной фазы.

Исправление ошибки

Прыжок через препятствие с опусканием маховой ноги вниз после прохождения препятствия.

Ошибка

2. Раннее прогибание туловища в начале полетной фазы.

Исправление ошибки

Прыжок в длину через препятствие с прогибанием туловища над препятствием.

Приземление

Ошибка

1. Преждевременное опускание ног перед приземлением.

Исправление ошибки

Прыжок через препятствие небольшой высоты, расположенное на расстоянии половины длины полета.

Ошибка

2. Сильный наклон туловища и низкий подъем ног.

Исправление ошибки

Прыжок с короткого разбега на возвышение.

Ошибка

3. Падение назад, ближе следа, оставленного ногами.

Исправление ошибки

Прыжки с места с опусканием таза в след, оставленный ногами.

Тройной прыжок

Прыжок в длину характеризуется выполнением максимально быстрых движений с преодолением значительных внешних сопротивлений, и представляют единую, организованную цепочку взаимосвязанных движений. Перемещения спортсмена происходят за счет внутренних сил напряжения (сокращения) мышц в сочетании с внешними силами взаимодействия с опорой. Эффективность техники прыжков в длину, тройным определяется следующими компонентами: разбегом, отталкиванием, полетом и приземлением.

Совершенствование техники движений связано главным образом с развитием двигательных качеств. Среди многих параметров движения начальная скорость полета является той характеристикой, которая закономерно изменяется с возрастом и ростом спортивного мастерства, имеет наиболее высокую корреляционную связь со спортивным результатом и может служить основным показателем техники. Ведущими качествами прыгуна являются: сила, быстрота, гибкость, ловкость, координация движений. Для их развития используются средства ОФП и СФП, различные прыжковые и беговые, гимнастические и акробатические упражнения.

Условно технику тройного прыжка делят на следующие части:

- разбег - первое отталкивание - «скачок»
- второе отталкивание - «шаг»

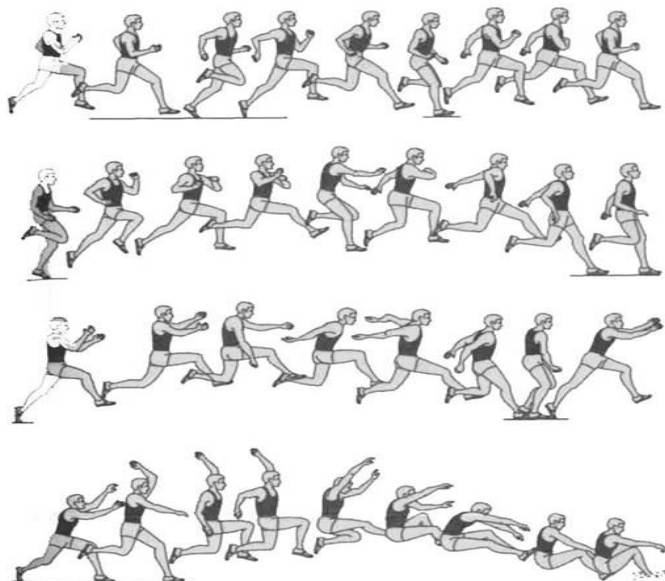
- третье отталкивание - «прыжок» - приземление,

Разбег.

Длина разбега в тройном прыжке несколько меньше, чем в прыжках в длину. Скорость разбега достаточно высока и зависит от физической подготовленности прыгуна. Начало разбега такое же, как и в прыжках в длину. Можно начинать или с места (как с высокого старта), или с подхода (подбега), но с обязательным попаданием на контрольную отметку. Скорость разбега должна постепенно возрастать, набирая свое оптимальное значение к концу разбега. Необходимо добиться разбега, стабильности ритма и длины шагов, особенно последних, где происходит подготовка к первому отталкиванию. Перед отталкиванием нельзя менять структуру беговых шагов, стараться продвигаться вперед в ускоренном, стремительном темпе, как бы вбегая в прыжок.

Первое отталкивание.

Толчковая нога ставится на место отталкивания на всю стопу быстрым, но естественным беговым движением. Туловище выпрямлено или слегка наклонено вперед. Руки, согнутые в локтевых суставах под углом $90 - 100^\circ$, работают как в беге. Нога, почти выпрямленная в коленном суставе, ставится достаточно близко к проекции ОЦМ прыгуна, что создает эффективные условия для последующего отталкивания с минимальной потерей горизонтальной скорости. Маховая нога, сильно согнутая в колене, выносится активно вперед, толчковая нога полностью выпрямляется под углом отталкивания 62° . Прыгун как бы пробегает отталкивание, завершая его вслед движению ОЦМ.



«Скачок».

В этой полетной фазе необходимо, чтобы не увеличился угол вылета, который может привести к потере скорости, повысить траекторию полета, создавая тем самым отрицательные условия второму отталкиванию (перегрузка).

В первой трети полета прыгун сохраняет положение полета в «шаге», затем маховая нога опускается вниз, сгибаясь в колене, и продолжает движение бедром назад. Толчковая нога, одновременно с маховой, выводится коленом вперед, голень и бедро составляют угол примерно 90° . В последней части полета толчковая нога, выпрямляясь в колене, опускается вниз. Постановка ее на место отталкивания осуществляется широким «загребаящим» движением на полную стопу. Необходимо помнить, что первое и второе отталкивания осуществляются одной и той же ногой. После активной постановки толчковой ноги на место второго отталкивания начинается фаза второго отталкивания. Руки в «скачке» могут работать разноименно, как в беге, а если происходит одноименная работа рук, то прыгун в момент первого отталкивания выводит две руки вперед, затем круговым

движением вверх-назад-вниз подготавливает их для махового движения во втором отталкивании. Туловище во время «скачка» держится вертикально, лишь ко второму отталкиванию слегка наклоняется вперед.

Второе отталкивание.

Нога ставится на опору почти прямая «загребаящим» движением. Угол постановки ноги - около 70° , в момент постановки ноги на грунт активно выносятся вперед бедро маховой ноги, помогая приблизить ОЦМ к вертикали и тем самым снизить потери скорости и воздействие тормозящих сил. Туловище занимает вертикальное положение. Активное движение бедра маховой ноги снижает угол отталкивания до 60° , соответственно снижается и угол вылета ОЦМ до 15° . В конце отталкивания несколько увеличивается наклон туловища вперед. Руки работают или разноименно, как в беге, или одноименно, т.е. обе руки выводятся активно вперед, помогая выполнить отталкивание.

Полетная фаза «шаг».

После второго отталкивания прыгун в полетной фазе занимает положение «шага», т.е. выполняет прыжок с ноги на ногу. Туловище несколько наклонено вперед. Маховая нога бедром выводится вперед до горизонтали, голень почти вертикально направлена вниз. Толчковая нога после завершения отталкивания слегка сгибается в коленном суставе, затем пятка приближается к тазобедренному суставу. Когда ОЦМ начинает опускаться вниз, то и маховая нога опускается вниз, выпрямляясь в коленном суставе. Ее постановка на опору осуществляется на полную стопу, «загребаящим» движением. В момент постановки ноги на грунт бедро маховой ноги активно выводится вперед - вверх, начиная третье отталкивание.

Третье отталкивание должно выполняться активно и быстро, сохраняя оставшуюся горизонтальную скорость. Нога ставится почти прямой упруго и энергично, угол сгибания в коленном суставе должен быть минимальным - до 140° . Угол вылета достигает 65° , несколько больше, чем при «скачке», также больше и угол вылета ОЦМ - до 20° . Это достигается опережающими махами ногой и руками, направленными вперед и вверх.

«Прыжок» - завершающая полетная фаза в тройном прыжке выполняется так же, как и в прыжках в длину. Движения прыгуна в «прыжке» совпадают по технике с прыжками «согнув ноги», «прогнувшись» или «ножницы». Применение того или иного способа зависит от квалификации прыгуна и его координационных способностей. Единственное отличие от простого прыжка в длину - более кратковременная фаза полета.

При изучении техники тройного прыжка и применении специфических нагрузок необходимо помнить, что связки и суставы тренируются значительно медленнее мышц. Неправильное распределение нагрузки может привести к дисбалансу между быстрым развитием сил мышц и неподготовленностью связок.

Содержание теоретической подготовки

В условиях современного спорта теоретическая подготовка приобрела значение одной из важных составных частей подготовки спортсмена. Общий интеллектуальный уровень спортсмена и его специальные теоретические знания в сфере спортивной деятельности во многом определяют эффективность учебно-тренировочного процесса. Это выражается как в общем уровне культуры спортсмена, так и в конкретных формах спортивной деятельности, например, восприятию и переработке информации, способности к анализу своих действий, самостоятельности принятия решения в сложных условиях соревновательной борьбы и т.д.

Под теоретической подготовкой легкоатлета следует понимать педагогический процесс формирования у учащихся системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики легкой атлетики.

Теоретическая подготовка учащихся спортивных школ проводится в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих легкоатлетов. Целесообразно планировать этот раздел подготовки так,

чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами подготовки. Конкретная целевая направленность теоретической подготовки обеспечивает условия для более эффективного совершенствования других сторон подготовленности спортсмена (физической, технической, тактической, психической). Изучение теоретического материала целесообразно соотносить с учебным графиком освоения практического материала по разделу «Инструкторская и судейская практика».

Представленный программный материал предназначен для проведения теоретических занятий с юными спортсменами в группах начальной подготовки (1-3 года обучения), учебно-тренировочных группах (1-5 года обучения), группах спортивного совершенствования (1-3 года обучения) и группах высшего спортивного мастерства (1 и последующих годов обучения).

В процессе подготовки к проведению теоретических занятий тренеру рекомендуется соблюдать определённую последовательность:

1) прочитать наименование темы, определить количество часов, отводимых на ее освоение в каждом учебном году;

2) внимательно ознакомиться с содержанием программного материала (при подготовке к занятию рекомендуется пользоваться специальной литературой);

3) определить организационную форму, время и место проведения теоретического занятия.

Учебный материал по каждой теме распределяется на несколько лет обучения. В этом разделе приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Содержание учебного материала и число часов на каждую тему по основным разделам теоретической подготовки варьируют в зависимости от группы подготовки и года обучения.

В план теоретической подготовки должны вноситься коррективы с учётом возраста, пола и уровня спортивной подготовленности спортсменов, обеспечивая необходимый уровень доступности предлагаемого учебного материала.

Тема 1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества.

Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма.

Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура и др.

Принципы системы физического воспитания в Российской Федерации (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой).

Физическое воспитание детей и подростков.

Тема 2. Легкая как компонент физической культуры.

Формы использования легкой атлетики в качестве средства оздоровительно-рекреативной физической культуры, активного отдыха и развлечения, лечебной физической культуры, профессионально-прикладной физической культуры.

Общая характеристика видов легкой атлетики, включённых в программу Олимпийских игр. Виды легкой атлетики, не представленные в программе Олимпийских игр. Всероссийский и международный календарь соревнований по легкой атлетике.

Развитие легкой атлетики в спортивных школах. Программные и нормативные основы легкой атлетики. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК) по легкой атлетике.

Цели, задачи и организация работы в спортивной школе.

Обязанности и права учащихся спортивных школ.

Тема 3. Зарождение и основные периоды развития легкой атлетики. Периоды развития легкой атлетики в России. Основные соревнования по легкой атлетике. Ведущие спортсмены России, их спортивные достижения. Спортивные сооружения, экипировка легкоатлета.

Развитие легкой атлетики в мире. Создание Международной ассоциации легкоатлетических федераций - IAAF (ИААФ). Становление и развитие легкой атлетики в СССР. Ведущие советские атлеты и их спортивные результаты. Достижения советских спортсменов на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Развитие легкой атлетики в современной России. Достижения Российских спортсменов на крупных международных соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Совершенствование спортивного инвентаря и экипировки.

Тема 4. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и функциональные возможности организма юного спортсмена.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние систематических занятий легкой атлетикой на организм человека. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

Тема 5. Гигиенические основы легкой атлетики.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви легкоатлета.

Значение и способы закаливания.

Составление рационального режима дня спортсмена с учётом тренировочных занятий и соревнований.

Личная и общественная гигиена. Предупреждение инфекционных заболеваний.

Питание спортсменов в зависимости от специализации.

Экологическая среда и гигиенические условия подготовки в легкой атлетике. Подготовка в условиях высоких и низких температур.

Тема 6. Контроль и самоконтроль в процессе занятий легкой атлетикой.

Виды контроля (этапный, текущий, оперативный). Значение врачебного контроля в процессе занятий легкой атлетикой. Контроль состояния здоровья, телосложения и состава тела.

Контроль развития физических качеств. Критерии оценки состояния здоровья занимающихся. Значение педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий легкой атлетикой. Контроль и информационное обеспечение подготовки легкой атлетикой.

Контроль тренировочных, соревновательных нагрузок и содержания тренировочного процесса.

Требования к организации врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья, занимающихся легкой атлетикой.

Методы самоконтроля в ходе тренировочного занятия. Понятие утомления и переутомления. Объективные и субъективные критерии самоконтроля.

Требования к ведению дневника самоконтроля.

Тема 7. Основы безопасности занятий легкой атлетикой.

Внешние факторы спортивного травматизма. Нарушение дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий и соревнований.

Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки.

Неблагоприятные санитарно-гигиенические условия.

Внутренние факторы спортивного травматизма. Наличие врождённых и хронических заболеваний. Состояние утомления и переутомления. Изменение функционального состояния организма легкоатлета, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Меры профилактики и предупреждения травматизма.

Тема 8. Организация и судейство соревнований.

Виды и характер соревнований. Классификация соревнований (по виду программы, по продолжительности и др.) Характер соревнований (личные, командные, лично-командные).

Участники соревнований. Возрастные группы спортсменов.

Допуск спортсменов к соревнованию. Обязанности участника. Экипировка на соревнованиях. Личные номера.

Тренеры и представители спортивных организаций (команд).

Организационные вопросы. Положение о соревнованиях. Программа и заявки. Протесты. Календарь и организация соревнований.

Судейская коллегия. Правила проведения соревнований.

Разметка и измерение дистанции. Старт и финиш.

Тема 9. Общая характеристика системы спортивной подготовки в легкой атлетике.

Основные компоненты системы спортивной подготовки. Система соревнований. Система тренировки (физическая, техническая, тактическая, психическая подготовка). Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Цели, задачи и основные закономерности, реализуемые в процессе спортивной подготовки. Направленность к высшим достижениям. Единство общей и специальной подготовки.

Углублённая спортивная специализация и индивидуализация. Цикличность процесса подготовки. Непрерывность процесса подготовки.

Тема 10. Средства и методы подготовки легкоатлета.

Определение понятий «средство подготовки» и «метод подготовки». Физические упражнения как основное средство подготовки. Содержание и форма физического упражнения.

Классификация физических упражнений (соревновательные, специально-подготовительные, обще подготовительные).

Общая характеристика технических средств, естественных природных (средовых) факторов, социальных и экологических условий жизнедеятельности спортсмена, питания, средств восстановления и других средств подготовки легкоатлета.

Классификация методов подготовки (строго регламентированного упражнения, упражнения в игровой и соревновательной форме).

Методы воспитания физических качеств. Методы обучения двигательным действиям.

Тема 11. Нагрузка и тренировочный эффект.

Понятия «нагрузка» и «транировочный эффект». Типы тренировочных эффектов (ближайший, отставленный, суммарный, кумулятивный).

Параметры нагрузки и их влияние на формирование тренировочного эффекта. Общая характеристика наиболее существенных признаков нагрузки. Специализированные и обще-подготовительные нагрузки. Нагрузки избирательной и комплексной направленности.

Способы регулирования направленности параметров нагрузки (интенсивность и длительность упражнения, количество повторений, продолжительность и характер отдыха).

Классификация нагрузок по интенсивности. Величина нагрузки.

Психологическая и координационная обусловленность эффекта нагрузки.

Тема 12. Физическая подготовка легкоатлета.

Основные понятия и требования к уровню физической подготовленности.

Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Основы методики воспитания выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной).

Основы методики воспитания силовых способностей (максимальной силы, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости). Преодолевающий, изокинетический, уступающий режимы сокращения мышц.

Основы методики воспитания скоростных способностей. Факторы, определяющие проявление быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Основы методики воспитания гибкости. Основы методики воспитания двигательного-координационных способностей. Контроль физической подготовленности.

Тема 13. Техническая подготовка легкоатлета.

Основные понятия: «техника легкой атлетики», «техническая подготовка». Требования к уровню технической подготовленности.

Базовые элементы техники в легкой атлетике (классификация элементов).

Тема 14. Тактическая подготовка легкоатлета.

Основные понятия: «тактика», «тактическая подготовка» и др. Требования к уровню

тактической подготовленности.

Теоретические основы тактики на соревнованиях. Различия тактики.

Процесс совершенствования тактической подготовленности.

Информационная база данных тактической подготовленности. Разработка плана тактической подготовки.

Тема 15. Психическая подготовка.

Основные понятия и требования к уровню психической подготовленности.

Виды психической подготовки. Общая психическая подготовка. Методические основы формирования психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений.

Специальная психическая подготовка. Совершенствование реагирования, вероятностного прогнозирования, наблюдения и внимания. Совершенствование регуляции мышечной деятельности. Контроль психической подготовленности. Уровень мотивации достижений.

Темперамент. Волевой контроль. Способность к переносимости стресса.

Предстартовые психические состояния. Средства и методы регуляции предстартового состояния.

Тема 16. Соревновательная подготовка.

Основные понятия: «соревнование», «система соревнований», «календарь соревнований».

Цели и задачи соревнований. Классификация соревнований (главные, подготовительные, контрольные).

Система соревнований как компонент индивидуальной подготовки.

Варианты построения системы соревнований. Построение индивидуального календаря соревнований. Контроль соревновательной деятельности. Просмотр и анализ соревнований.

Разработка тактического (индивидуального и командного) плана на конкретные соревнования и его уточнение на основе конкретных условий старта. Анализ результатов конкретных соревнований.

Тема 17. Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Подходы к использованию факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Питание и фармакологические средства. Режим питания в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Проблема допинга и организация антидопингового контроля.

Физиотерапевтические средства. Средства психотерапевтического воздействия.

Биомеханические факторы. Совершенствование биомеханических свойств организма.

Совершенствование спортивного инвентаря и экипировки.

Планирование и контроль применения средств повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Тема 18. Основы построения подготовки в легкой атлетике.

Тренировочное занятие как исходный целостный элемент структуры подготовки. Типы тренировочных занятий (тренировочные, контрольные). Структура тренировочного занятия.

Подготовительная часть (организационная фаза, общая часть разминки, специальная часть разминки). Разминка перед соревнованиями. Основная часть. Тренировочное занятие с одной (избирательной) направленностью. Тренировочное занятие комплексной направленности. Заключительная часть тренировочного занятия.

Микроцикл как элемент структуры подготовки. Структура и содержание микроцикла.

Методические подходы к сочетанию нагрузок в микроцикле.

Мезоцикл как элемент структуры подготовки. Структура и содержание мезоциклов.

Периодизация годичного цикла подготовки. Варианты периодизации годичного цикла подготовки. Понятие «спортивная форма».

Построение подготовки на основе годичного макроцикла. Построение годичного цикла на основе нескольких макроциклов (одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый варианты

периодизации). Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки.

Многолетняя подготовка. Факторы, определяющие построение многолетней подготовки.

Возрастные границы становления спортивного мастерства.

Возрастные особенности развития двигательных возможностей. Постепенное повышение тренировочных воздействий. Преемственность тренировочных средств и методов подготовки.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению. Характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

— *в подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

— *в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

— *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Воспитание спортсмена достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. Особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) понимание задач на предстоящих соревнованиях;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, температура и т.д.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей выступлением;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

Каждый легкоатлет испытывает сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предстартовая лихорадка;
- 3) предстартовая апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение; увеличить общую продолжительность разминки;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения («я выиграю»).

Успех выступления баскетболиста в соревнованиях во многом зависит от умелой работы тренера. Паузы необходимо использовать для отдыха, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на спортсмена, особенно во время соревнований.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Этап начальной спортивной специализации

Цель психологического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованиям - создание психологических предпосылок для овладения оптимальным предстартовым состоянием.

Содержание психологического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованию включает следующие направления:

- 1) формирование психологической структуры соревновательной деятельности;
- 2) анализ результативности соревновательной деятельности;
- 3) удовлетворение актуальных потребностей;
- 4) выявление доминирующих и актуальных предстартовых состояний у спортсменов;
- 5) планирование соотношения видов подготовки спортсменов на предсоревновательном этапе;
- 6) обучение спортсменов навыкам психорегуляции;
- 7) формирование у юных спортсменов когнитивного ресурса для успешного выступления на соревнованиях.

Формирование психологической структуры соревновательной деятельности у юных спортсменов предполагает:

- 1) обучение целеполаганию;
- 2) обучение самоконтролю своего предстартового состояния и формирование адекватной самооценки;
- 3) актуализацию соревновательной мотивации;
- 4) обучение навыкам психорегуляции своего состояния, поведения и деятельности и их дальнейшее совершенствование.

Обучение юных спортсменов целеполаганию.

На первоначальном этапе тренер ставит перед спортсменом соревновательные цели, по мере накопления соревновательного опыта делегирует ему постановку целей, оставляя за собой контроль и консультирование. Спортсмена необходимо научить ранжировать цели по их значимости и устанавливать последовательность их достижения.

При постановке целей важно соблюдать следующее: 1) они не должны быть слишком легкими; 2) должны быть реально достижимы; 3) ранжирование целей, подчеркивая их значимость.

Постановка спортсменом соревновательных целей обусловлена следующими факторами (рис.).

Во-первых, спортсмену важно знать оценку тренером его подготовленности к данному соревнованию и на этой основе формулировать свои цели.

Второй фактор - возможности самого спортсмена, самооценка своей подготовленности. Третий фактор - возможности предполагаемых соперников, их техническая, тактическая, физическая, психологическая подготовленность, их индивидуально-психологические особенности, манера ведения борьбы.

Четвертый фактор - результаты участия спортсмена в предыдущих соревнованиях, результаты борьбы с предполагаемыми соперниками на предыдущих соревнованиях.

Учет этих основных факторов позволит сформулировать реально достижимые соревновательные цели.

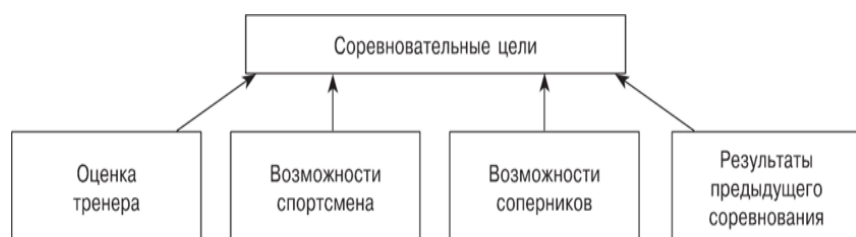


Рис. Постановка спортсменом соревновательных целей

В процессе проведения этого мотивационного тренинга решаются следующие задачи:

- 1) постановка перед спортсменом реально достижимых перспективных целей на основе сопоставления целей со своими возможностями;
- 2) выявление своих сильных и слабых сторон;
- 3) постановка ближайших и перспективных целей;
- 4) научить спортсменов понимать, действительно ли его поведение, выполняемая им деятельность приближают его к цели.

Обучение спортсменов самоконтролю и формированию адекватной самооценки.

Действенное средство обучения самоконтролю и формированию самооценки - работа в парах со взаимным контролем и взаимной оценкой. Не менее важным является ведение юным спортсменом дневника как обязательного для будущих чемпионов, где они сами выставляют себе оценки за проведенную тренировку, за участие в соревновании. Тренер систематически проверяет дневники и выставляет свои оценки. Их сравнение способствует формированию адекватной самооценки и повышению активности в работе. Успешность обучения самоконтролю и развитие адекватной самооценки обусловлено систематическим обеспечением тренером оценочной информации юных спортсменов и придание важности этой работе.

При заниженной самооценке со спортсменами осуществляется преимущественно следующая работа:

- постановка реально достижимых целей на ближайший период, соревнование;
- чередование партнеров (сильных, слабых);
- эмоциональная поддержка при неудачах;

выявление положительных личностных качеств и их реализация на тренировках.

В случае завышенной самооценки акцент в работе со спортсменами делается на следующее:

- убеждение в необходимости постановки более высоких целей;
- поручение усложненных заданий, требующих проявления воли;
- сравнительный анализ результатов самооценки своей подготовленности с оценкой тренеров, спортсменов (экспертов).

Актуализация соревновательной мотивации и мотивации достижения успеха.

На предсоревновательном этапе необходима оптимизация соотношения тренировочной и соревновательной мотивации. Чем больше выражена у спортсмена соревновательная мотивация, тем выше результативность соревновательной деятельности спортсмена. В этой связи считается необходимым в процессе подготовки к соревнованию формирование у спортсмена оптимального соотношения тренировочной и соревновательной мотивации с преобладанием последней.

При формировании у юных спортсменов мотивации к тренировочной деятельности решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом через формирование положительных эмоций;
- формирование личностного смысла при занятиях спортом через осознание значимости занятий спортом в личной жизни;

- постановка реально достижимых целей (развитие физических качеств, овладение техникой, тактикой и т.п.);
- формирование сплоченного спортивного коллектива и благоприятных межличностных отношений в группе;
- актуализация сложившихся (позитивных) мотивационных установок и создание условий для появления новых мотивационных установок, используя психологические механизмы формирования мотиваций «сверху вниз» и «снизу вверх»;
- предотвращение возникновения неблагоприятных психических состояний.

При формировании у юных спортсменов соревновательной мотивации решаются следующие задачи:

- актуализация мотивов участия в соревнованиях;
- информирование спортсменов о предстоящих соперниках, вскрывая их недостатки и сильные стороны;
- моделирование в тренировочной деятельности предстоящих противников;
- планирование соревновательных целей и задач в соответствии с подготовленностью спортсмена;
- обеспечение психической и технической подготовленности юных спортсменов к соревнованиям.

Анализ результативности соревновательной деятельности спортсменов.

Необходимость анализа результатов выступления юных спортсменов на соревнованиях объясняется поиском причин успехов и неудач с целью закрепления в дальнейшем успеха и предотвращения неудач. При анализе результативности соревновательной деятельности рекомендуется мотивационный тренинг «причинных схем». Последний лучше проводить после каждого соревнования в индивидуальной форме.

Выявление доминирующих и актуальных предстартовых состояний у спортсменов.

Предметом психодиагностики являются составные компоненты предстартовой психической готовности, их сформированноеTM и устойчивость.

Главная задача - определение степени соответствия характеристик этого состояния условиям, целям и задачам выступления спортсмена на предстоящем соревновании.

Обучение спортсменов навыкам психорегуляции.

На этапе начальной спортивной специализации закладывается техника спортивных упражнений, формируются стереотипы поведения и состояния спортсменов на соревнованиях. Регулярные выступления на соревнованиях предъявляют высокие требования к самостоятельному созданию необходимого предстартового состояния. В этой связи с юными спортсменами необходима специальная работа по формированию у них навыков саморегуляции, позволяющих использовать их на тренировках и соревнованиях.

Естественно, что фундаментальное начальное обучение навыкам психорегуляции должно осуществляться в подготовительном и переходном периоде. В соревновательном же периоде происходит совершенствование этих навыков и использование их по назначению.

В соревновательном периоде назначение психорегуляции сводится к следующему:

- 1) регуляция предстартового и стартового состояния спортсмена с целью приведения его в оптимальное боевое состояние;
- 2) содействие реализации накопленного на тренировках потенциала;
- 3) обеспечение восстановления работоспособности после соревнования.

Этап углубленной спортивной специализации

Цель психологического обеспечения на данном этапе - создание психологических предпосылок к успешному выступлению спортсмена на соревнованиях осуществляется по следующим направлениям:

- 1) развитие и совершенствование психологической структуры соревновательной деятельности;
- 2) выявление доминирующих и актуальных предстартовых состояний на предсоревновательном этапе и факторов, их обуславливающих;

- 3) совершенствование навыков психорегуляции;
- 4) разработка индивидуализированных программ психологической подготовки спортсменов к соревнованиям;
- 5) планирование соотношения видов подготовки на предсоревновательном этапе;
- 6) коррекция направленности тренировочных нагрузок на основе диагностики состояния спортсмена;
- 7) обеспечение восстановления работоспособности после тренировок и соревнований;
- 8) формирование индивидуального стиля соревновательной деятельности;
- 9) активизация реализации спортсменом когнитивного ресурса на соревнованиях.

Развитие и совершенствование психологической структуры соревновательной деятельности.

Совершенствование психологической структуры соревновательной деятельности предусматривает:

- 1) обучение спортсменов целеполаганию перед каждым соревнованием;
- 2) совершенствование самоконтроля своего состояния и поведения на соревнованиях;
- 3) формирование адекватной самооценки своей подготовленности;
- 4) актуализацию соревновательной мотивации.

Решение первой, второй и третьей задач осуществляется по методике, описанной в предыдущем параграфе.

Решение четвертой задачи - **актуализация соревновательной мотивации** на данном этапе дополняется следующим содержанием. Существенное внимание уделяется внешнему управлению соревновательной мотивацией, под которым понимается воздействие со стороны тренера, психолога на этот процесс. Здесь решаются следующие задачи: инициация мотивационных процессов; вмешательство в уже начатый процесс формирования мотива; стимуляция, увеличение силы действующих мотивов.

Внешние воздействия, влияния представляют собой просьбу, требование, совет, внушение, намек и т.д. Все они принимают характер информирования, инструктирования, стимулирования, запрета. Управление формированием спортивной мотивации у спортсменов протекает в форме диалога и реже - монолога. При этом следует исходить из известных в психологии общения принципов и методов, которые могут быть использованы в работе со спортсменами.

Убеждение является наиболее действенным методом при формировании мотивации.

Сила убеждения основана на том, что доводы, используемые тренером, убеждают спортсмена сильнее, чем аналогичные, приводимые спортсменом самому себе. Убеждение желательно осуществлять диалогическим (сократическим) методом, при котором спортсмен вовлекается в дискуссию.

В психологии выделяют несколько методов убеждения, которые можно использовать при управлении формированием спортивной мотивации.

К ним относятся:

- фундаментальный метод - представляет собой прямое обращение к спортсмену, при котором ему сообщается вся информация, составляющая основу доказательства правильности предлагаемого;
- метод противоречия, основанный на выявлении противоречий в доводах спортсмена и на тщательной проверке аргументов тренера;
- метод «извлечения выводов» основан на том, что аргументы излагаются не все сразу, а шаг за шагом, добиваясь согласия на каждом шаге;
- метод акцептирования используется при расстановке акцентов на приводимых спортсменом доводах («ты же сам говоришь, что...»);
- метод кажущейся поддержки. При этом методе доводы спортсмена не опровергаются, а приводятся новые аргументы в их поддержку. Затем через некоторое время приводятся контраргументы.

При использовании метода убеждения целесообразно следующее:

- показать спортсмену важность предложения, возможность его осуществления;

представить различные точки зрения и сделать разбор прогнозов;

- увеличить значимость достоинств предложенного и уменьшить величину его недостатков;
- учитывать индивидуальные особенности спортсмена, его образовательный и культурный уровень;
- не парировать доводы спортсмена тотчас же, ибо он воспримет это как неуважение;
- аргументировать максимально ясно, проверяя, правильно ли понимает собеседник посланное ему сообщение;
- включить спортсмена в обсуждение и принятие решения.

Следующим методом, который может с успехом использоваться при формировании мотивации, является внушение, воздействующее на эмоции спортсмена, а не на логику. При внушении спортсмен верит в доводы тренера, высказываемые без доказательств. В этом случае он ориентируется не столько на содержание внушения, сколько на его форму и источник. Принимаемое внушение становится его внутренней установкой, которая направляет и стимулирует активность спортсмена при формировании намерений.

Выделяются три вида внушения: сильное уговаривание, давление, эмоционально-волевое воздействие.

Наиболее эффективно внушение осуществляется при следующих условиях:

- 1) характер сложившихся отношений между тренером и спортсменом;
- 2) содержание внушения, способ его конструирования и подачи спортсмену;
- 3) обстоятельства, при которых происходит процесс внушения;
- 4) особенности личности тренера (авторитет, статус и т.п.);
- 5) особенности личности спортсмена (внушаемость, конформность, негативизм).

В практике спорта нередко используется метод манипуляции, под которым понимается скрытое от спортсмена побуждение его к изменению отношения к занятиям спортом, участию в соревнованиях, к выполнению тренировочных заданий и т.п. При использовании этого метода важным является то, чтобы спортсмен считал выдаваемые ему мысли собственными, так же как решения и действия. При манипуляции используются следующие приемы:

- подзадоривание: «Вряд ли ты можешь на это решиться»;
- «невинный» обман, введение в заблуждение;
- поддразнивающие высказывания: «Неужели ты ему проиграешь»;
- замаскированные под малозначительные и случайные высказывания оговор или клевета; «невинный» шантаж (намекы на промахи, ошибки, допущенные в прошлом спортсменом); преувеличенная демонстрация слабости противников или преувеличенная сложность предстоящих спортивных упражнений.

При использовании вышеперечисленных методов при управлении процессом формирования спортивной мотивации важным моментом является учет индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена. То, что является эффективным при работе с флегматиками, может давать отрицательный результат с холериками. То, что может использоваться в отношении экс-терналов, может не дать эффекта с интерналами. В этом и заключается индивидуальный подход при работе со спортсменами.

Совершенствование умений психической саморегуляции. Стержневым принципом обучения психорегуляции спортсменов на этапе углубленной специализации должен быть общепедагогический принцип активности, предусматривающий: формирование положительной учебной мотивации, создание стимулирующих ситуаций, заинтересованность обучающихся в выполнении даваемых заданий, мобилизацию психических ресурсов.

На этапе углубленной спортивной специализации развитие и совершенствование умений психорегуляции включает базовую часть и индивидуально специализированную. Реализация индивидуального подхода к обучающимся может происходить в следующих формах:

- дозировка выполняемых упражнений;
- составление дополнительных заданий в связи с недостаточным развитием умений психорегуляции;

- индивидуальные беседы и занятия;
- контроль за развитием психических функций (внимания, представления, воображения, дифференцировки мышечных усилий);
- описание спортсменами индивидуальных характеристик своего предстартового состояния.

Разработка индивидуализированных программ психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Осуществляется на основе результатов диагностики состояния психологической подготовленности на предсоревновательном этапе, индивидуально-психологических особенностей, характера доминирующего предстартового состояния и поведения спортсменов на соревнованиях.

При организации психологической подготовки спортсменов к соревнованию учитывается динамика их состояния. Психологическая подготовка строится на основе отклонения предстартовой психологической готовности от установленных ранее параметров. Важно знать факторы, влияющие на динамику психологической готовности конкретного спортсмена, индивидуальные проявления этого состояния в каждом микроцикле на этапе непосредственной подготовки к конкретному соревнованию.

В случае выявления у спортсмена в начале предсоревновательного этапа отклонений составляющих этого компонента от заданных параметров работа строится по следующим основным направлениям:

1. Анализ выступлений спортсменов на предыдущих соревнованиях.
2. Развитие у них качества результативности спортивной деятельности.
3. Формирование адекватной самооценки своей психологической подготовленности и планирование соревновательных целей в связи с индивидуальными возможностями.
4. Ориентация на повышение соревновательной мотивации.
5. Актуализация у спортсменов мотивации на достижение успеха.
6. Создание положительного эмоционального фона на занятиях.
7. Обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества тренера со спортсменами.
8. Удовлетворение актуальных потребностей спортсменов.

Анализ выступления спортсменов на прошедших соревнованиях и объяснение его результатов проявлением усилий на тренировках и соревнованиях. Для этого используется мотивационный тренинг «причинных схем».

Совершенствование результативности (как качества личности) тренировочной и соревновательной деятельности. Содержание работы по данному направлению представлено в предыдущем параграфе.

Формирование адекватной самооценки психологической подготовленности и планирование на этой основе содержания психологической подготовки. Поскольку самооценка определяет устойчивость спортивной мотивации, то считается необходимым при управлении формированием мотивации решение следующих задач:

- 1) формирование адекватной самооценки у спортсменов;
- 2) учет характера самооценки при постановке соревновательных целей. Содержание работы по этому направлению представлено в предыдущем параграфе.

Ориентация на повышение соревновательной мотивации. Исследования характера спортивной мотивации позволили выявить соотношение у спортсменов тренировочной и соревновательной мотивации (см. предыдущий параграф).

Актуализация у спортсменов мотивации достижения успеха. Содержание работы по решению этой задачи представлено в предыдущем параграфе.

Создание положительного эмоционального фона на занятиях. Между мотивацией и эмоциями человека имеется определенная взаимосвязь - положительные эмоции при выполнении деятельности способствуют укреплению мотивации. В этой связи на тренировочных занятиях создается положительный эмоциональный фон. Это достигается путем создания условий для занятий; управления общением с занимающимися; использования психорегулирующей тренировки при настройке на занятия, а также использования других средств.

Обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества. Важно понять, что на данном этапе тренер и спортсмен - равноправные союзники в достижении спортсменом высшего спортивного мастерства. Тренер должен дать понять это спортсмену и добиться от него сотрудничества. Требования тренера должны быть приняты спортсменом как его собственные. Сотрудничество, сотворчество тренера и спортсмена - это залог их успешной плодотворной работы в достижении высоких спортивных результатов.

Удовлетворение актуальных потребностей спортсменов. В процессе подготовки спортсменов к соревнованию у них выявляются актуальные потребности, что служит отправным моментом для их удовлетворения, в том числе физиологические, в безопасности, в уважении, в одобрении, в общении, в самоутверждении, в самовыражении, в стремлении спортсмена к достижению высоких результатов. Подробно решение этой задачи описано в предыдущем параграфе.

Рефлексивный компонент психологической подготовленности

На основании результатов опроса спортсменов, у которых выявлены недостатки в сформированности отдельных составляющих рефлексивного компонента, проводится следующая работа:

1. Планирование соревновательных целей осуществляется в соответствии с подготовленностью (технической, физической, психологической) собственной и соперников. Этим предусматривается сбалансирование уровня притязаний с возможностями спортсмена, что, в свою очередь, вселяет в него уверенность в своих силах.
2. Восприятие возможностей соперников. Спортсменам сообщаются данные технической, физической, психологической подготовленности будущих соперников, если они впервые встречались с ними, и они этого не знали. Далее осуществляется сопоставление возможностей соперников со своими возможностями. Оптимальным при этом будет такое соотношение, когда возможности соперника оценены так же, как и собственные. На основе этого перед спортсменом ставится соревновательная цель во встрече с каждым соперником.
3. Желание участвовать в соревновании («хочу ли я?»). При низком показателе выяснялись причины ослабления желания. На основе выявленных причин строится соответствующая работа со спортсменом.
4. Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми (тренером, товарищами по команде) - «смогу ли я с точки зрения других?» Низкая оценка по этому показателю готовности является следствием оценки тренера и переноса ее на собственную и побуждает их к постановке реально достижимых целей в предстоящем соревновании, снижением уровня притязаний, повышению уверенности в своих силах.
5. Личностная значимость выступления в предстоящем соревновании.

От того, насколько значимо выступление спортсмена в предстоящем соревновании, будет зависеть его соревновательная мотивация, желание выступать в соревновании, его предстартовое состояние и результативность соревновательной деятельности. Спортсмену предлагается ответить на ряд вопросов одним из ответов: «очень важно», «скорее важно, чем неважно», «не очень важно», «скорее неважно, чем важно», «неважно».

На основе анализа результатов ответов спортсмена осуществляется работа по повышению личностной значимости предстоящего выступления в соревновании.

Эмоциональный компонент психологической подготовленности

1. При выявлении у спортсмена повышенной тревожности проводится следующая работа. Посредством беседы выявляются причины повышенной тревожности, и на этой основе строится последующая работа, заключающаяся в следующем: обеспечение спортсмена необходимой информацией о предстоящем соревновании; формирование адекватной самооценки своей подготовленности; постановка реально достижимых соревновательных целей; снижение уровня эмоционального возбуждения; тренинг уверенности.

План применения восстановительных средств

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапия, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице.

План применения восстановительных средств и мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности.	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10 – 20 мин.
		Массаж	5 – 15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин.
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3 – 8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин.
Сразу после тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный.	8 – 10 мин.
Через 2 – 4 часа после тренировочного занятия.	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж, массаж мышц спины.	8 – 10 мин.
		Душ – теплый, умеренно холодный, теплый.	5 – 10 мин.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
В середине микроцикла, в соревнованиях	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно.	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.	Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды.	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач СШ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться, вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов

Занимающиеся этапа СС должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных школах и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для тренирующихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

13. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности

				спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие

				воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры;

			баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «легкая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика».

СШ использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более:

- 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более) в иных видах спорта, не указанных в абзаце втором настоящего подпункта.

Пункт 2 части 3 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-03 «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071).

Формирует специализированные спортивные классы с продленным днем обучения и углубленным учебно-тренировочным процессом (для Организаций, в составе которых имеется интернат для обеспечения проживания обучающихся, или Организаций с круглосуточным пребыванием обучающихся) с учетом:

Организации работы по присмотру и уходу за обучающимися (для обеспечения соблюдения обучающимися личной гигиены и режима дня назначаются воспитатели).

Изменения сроков проведения государственной итоговой аттестации обучающимся, участвующим в подготовке к официальным спортивным соревнованиям или находящимся на официальных спортивных соревнованиях.

Комплектования спортивных классов обучающимися по одному или нескольким видам спорта (спортивным дисциплинам), занимающимися в различных Организациях независимо от их ведомственной принадлежности.

Обучения в спортивных классах с учетом учебно-тренировочного плана с применением дистанционных образовательных технологий.

Объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп СШ:

1. Формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки.

2. Учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций.

3. Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

5. Промежуточная аттестация проводится СШ не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению СШ с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Пункт 14 Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным основным общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации и Федеральной

службы по надзору в сфере образования и науки от 7 ноября 2018 г. № 189/1513 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 10 декабря 2018 г., регистрационный № 52953), пункт 12 Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным среднему общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации и Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 7 ноября 2018 г. № 190/1513 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 10 декабря 2018 г., регистрационный № 52952).

Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность по виду спорта «легкая атлетика»

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта видно из таблицы.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координация	3

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом

организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические и организационно-подготовительные мероприятия.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

(приложение № 10 к ФССП)

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отгалкивания	штук	1
3.	Буфер для останковки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8

23.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электротрек	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
39.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
42.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
43.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин метания, многоборье			
45.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
46.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
47.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
48.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
49.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
50.	Копье массой 600 г	штук	20
51.	Копье массой 700 г	штук	20
52.	Копье массой 800 г	штук	20
53.	Круг для места метания диска	штук	1
54.	Круг для места метания молота	штук	1
55.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
56.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
57.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
58.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
59.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
60.	Ограждение для метания диска	штук	1
61.	Ограждение для метания молота	штук	1
62.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
63.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
64.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
65.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10

66.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
5.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

(приложение № 11 к ФССП)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1

11	Шиповки для бега с препятствиями «стипельчеза»	пар	на обучающегос я	1	1	2	1	2	1	3	1
12	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегос я	-	-	2	1	2	1	3	1
13	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегос я	-	-	2	1	2	1	3	1
14	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегос я	-	-	2	1	2	1	3	1
15	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегос я	-	-	2	1	2	1	3	1

Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздрав соцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «гандбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹; обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП); обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей СШ

В эру активного развития техник и методик преподавания, а также различных нововведений, вносимых государством в образовательный процесс, каждому без исключения тренеру – преподавателю для соответствия современным требованиям образовательных стандартов необходимо регулярно повышать профессиональную квалификацию. Новые технологии в образовании позволяют в полной мере осуществить данную задачу.

Повышение квалификации, а также переподготовка тренера – преподавателя наряду с обязательным требованием, может также рассматриваться как один из этапов самообразования.

Целью повышения профессиональной квалификации тренерско-преподавательских кадров является совершенствование имеющихся и открытие новых знаний, получение навыков в решении практических задач, улучшение качества подготовки спортсмена в целом.

Тренер-преподаватель успешно освоивший соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедший итоговую аттестацию, предоставляет в СШ удостоверение о повышении квалификации и (или) диплом о профессиональной переподготовке установленного образца, действующий в течении четырех лет.

VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
3. Жилкин А.И. Лёгкая атлетика: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук.- 2-е изд., стер.- М.: Академия, 2005.-464 с.
4. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
6. Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: монография / А.Л.Оганджанов.- М.: Физическая культура, 2005.-200 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005.–820 с.
8. Пьянзин А.И.Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов. М.: Теория и практика физической культуры, 2004.-370 с.
9. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
10. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции.- М.:СпортАкадемПресс, 2001.-104 с.
11. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Туллома», 2007. – 328 с.
12. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ под ред. Г.В.Грецова, А.Б.Янковского.- М.: Академия, 2013.- 288 с.
13. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
14. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007.-272 с.
15. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Туллома», 2006. – 160 с.

Перечень аудиовизуальных средств

- видеозаписи выступлений сильнейших отечественных и мировых атлетов с участия в Олимпийских Играх и Юношеских Олимпийских Играх;
- видеозаписи выступлений сильнейших отечественных и мировых атлетов с участия в Чемпионатах Мира, Европы;
- видеозаписи выступлений сильнейших отечественных и мировых атлетов с участия в Первенствах Мира, Европы.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru

2. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org
3. Олимпийский комитет России - www.roc.ru
4. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org
5. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
6. Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга – www.kfis.spb.ru
7. Библиотека международной спортивной информации - www.bmsi.ru
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - Lib.sportedu.ru
9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru,
10. Государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта» www.cfkis.spb.ru
11. Всероссийская федерация легкой атлетики России - <http://rusathletics.info>
12. Федерация легкой атлетики Санкт-Петербурга - <https://sflaspb.ru>