**Муниципальное бюджетное учреждение**

**дополнительного образования**

**муниципального образования «Город Архангельск»**

**«Детско- юношеская спортивная школа № 1»**

**Утверждаю**

**Директор МБУ ДО ДЮСШ № 1**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С. В. Попов**

**«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.**

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА**

для тренировочного этапа

(этап углублённой спортивной специализации ТГ-3,4,5) разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика (утверждён приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 апреля 2013г. № 220 и изменений внесённых приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 февраля 2014г. № 133)

**Срок реализации:** 3 года

**Разработчик:** тренер- преподаватель

Брюхова Ольга Борисовна

АРХАНГЕЛЬСК

2017 год

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика вида спорта

1.2. Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств

1.3. Специфика организации тренировочного процесса

1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки (этапы, уровни, дисциплины)

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

2.4. Режимы тренировочной работы

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

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

2.8. Требования к условиям реализации программы спортивной подготовки, в том числе к кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организации и иным условиям

2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

2.10. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

3.2. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

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

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

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

3.7. Планы применения восстановительных средств

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

4.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно­ технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

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

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список библиографических источников

5.2. Перечень аудиовизуальных средств

5.3. Перечень интернет - ресурсов

VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая Программа спортивной подготовки по виду спорта «Лёгкая атлетика» для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) разработана в соответствии с Федеральными законами: от 04.12.2007 № Э29-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», от 29.12.2012 № 27Э-ФЗ «Об образовании в Российской федерации», нормативных документов Федерального органа управления спортом и образованием, обобщения передового опыта работы со спортсменами, результатами научных исследований и современных тенденций развития дисциплин лёгкой атлетики. Настоящая Программа составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.

Программа разработана на ТРЁХлетний цикл спортивной подготовки физических лиц по виду спорта лёгкая атлетика, основывается на этап углублённой специализации и определяет основные направления и условия спортивной подготовки на этапе.

Основная цель программы - реализация тренировочного процесса на тренировочном этапе (этап углублённой спортивной специализации).

Программный материал объединён в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **задач:**

- удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой и спортом; создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, закаливания организма и разносторонней физической подготовки, профессиональной ориентации и самоопределения детей и подростков, адаптации их к жизни в обществе; - формирование общей культуры детей и подростков;

- выявление и развитие творческого потенциала одарённых детей и подростков;

- обеспечение качественной спортивной ориентации, отбора и углублённой специализации в избранном виде спорта;

- создание предпосылок и обеспечения в освоении различных по объёму и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;

- максимальная реализация духовных и физических возможностей;

- достижение определённого спортивного результата;

- подготовка спортивного резерва;

- зачисление в составы спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации.

Программа раскрывает содержание многолетней спортивной подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки обучающихся. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учётом сенситивных (наиболее благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

В настоящей программе определены и рассмотрены следующие разделы: пояснительная записка, нормативная часть, методическая часть, система контроля и зачётные требования, информационное обеспечение.

В разделах содержится учебный материал по теоретической подготовке, общей и специальной физической подготовок, технико-тактической подготовке, психологической подготовке, соревновательной подготовке, контрольно­-переводным требованиям, воспитательной работе, восстановительным мероприятиям, медико-биологическому контролю, инструкторской и судейской практике.

Таким образом, в программе отражены все стороны тренировочного процесса. Учебный материал распределён по годам обучения и рассчитан на обучение на тренировочном этапе-этапе углублённой специализации -3 года. С увеличением общих годовых объёмов часов, а также уровня подготовленности занимающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения.

Такое распределение позволяет сохранить непрерывность и единую направленность тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки.

Максимальный состав групп определяется с учётом соблюдений правил техники безопасности на занятиях. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы спортивной подготовки от 14 лет.

Особенностью представленной программы являются новые понятия:

- федеральные стандарты спортивной подготовки, это совокупность требований к спортивной подготовке по виду спорта, обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку;

- спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке;

- спортивный резерв - лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд;

Основная функция программы - спортивная подготовка.

Вспомогательные функции программы - физическое образование, физическое воспитание. Результат реализации программы - максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определённого спортивного результата, подготовка спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

* 1. **Характеристика вида спорта**

Лёгкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта входит в программу летних Олимпийских игр.

Виды лёгкой атлетики принято подразделять на пять разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности (44 разновидности, 24 для мужчин и 20 для женщин).

***Спортивная ходьба*** - это циклическое локомоторное движение умеренной интенсивности, которое состоит из чередования шагов, при котором спортсмен должен постоянно осуществлять контакт с землёй и при этом вынесенная вперёд нога должна быть полностью выпрямлена с момента касания земли и до момента вертикали. Спортивная ходьба - на 20 км (мужчины и женщины) и 50 км (мужчины).

***Бег*** - на короткие (100, 200, 400 м), средние (800 и 1500 м), длинные (5000 и 10 000 м) и сверхдлинные дистанции (марафонский бег -42 км195 м), эстафетный бег (4 х 100 и 4 х 400 м), бег с барьерами (100 м - женщины, 110 м - мужчины, 400 м - мужчины и женщины) и бег с препятствиями (3000 м). Соревнования по бегу - один из самых старых видов спорта, по которым были утверждены официальные правила соревнований, и были включены в программу с самых первых олимпийских игр 1896 года. Для бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление.

Беговые виды входят как в состав дисциплин лёгкой атлетики, так и во многие популярные виды спорта отдельными этапами (в эстафетах, многоборьях). Соревнования по бегу проводятся на специальных легкоатлетических стадионах с оборудованными дорожками. На летних стадионах обычно 8 - 9 дорожек, зимой в закрытом помещении4 - 6 дорожек. Ширина дорожки 1.22 м, линии, разделяющей дорожки 5 см. На дорожки наносится специальная разметка указывающая старт и финиш всех дистанций, и коридоры для передачи эстафетной палочки. Определённое 6 значение имеет покрытие, из которого изготовлена беговая дорожка. Исторически сначала дорожки были земляными, гаревыми, асфальтовыми. В настоящее время дорожки на стадионах изготовлены из синтетических материалов, таких как тартан, рекортан, регупол и других. Для крупных международных стартов технический комитет IAAF сертифицирует качество покрытия по нескольким классам.

В качестве обуви спортсмены используют специальные беговые туфли - шиповки, обеспечивающие хорошее сцепление с покрытием. Соревнования по бегу проводятся практически в любую погоду. В жаркую погоду в беге на длинные дистанции могут также организовываться пункты питания. В ходе бега спортсмены не должны мешать друг другу, хотя при беге особенно на длинные и средние дистанции возможны контакты бегунов. На дистанциях от 100 до 400 метров спортсмены бегут каждый по своей дорожке. На дистанциях от 600 до 800 метров начинают на разных дорожках и через 200 м выходят на общую дорожку. 1000 м и более начинают старт общей группой у линии, обозначающей старт. Выигрывает тот спортсмен, который первым пересекает линию финиша. При этом в случае спорных ситуаций привлекается фотофиниш и первым считается тот легкоатлет, часть туловища которого первой пересекла линию финиша. Начиная с 2008 года IAAF начала постепенное внедрение новых правил, с целью повышения зрелищности и динамизма соревнований. В беге на средние, длинные дистанции и стипль-чезе снимать 3 худших по времени спортсмена. В гладком беге на 3000 метров и стипль-чезе последовательно за 5, 4 и 3 круга до финиша. В беге на 5000 метров также троих за 7, 5 и 3 круга соответственно.

Начиная с чемпионата Европы 1966 года и Олимпийских игр 1968 года для регистрации результатов в беге на крупных соревнованиях, используется электронный хронометраж, оценивающий результаты с точностью до сотой доли секунды. Но и в современной лёгкой атлетике электроника дублируется судьями с ручным секундомером. Рекорды мира и рекорды более низкого уровня фиксируются в соответствии с правилами IAAF.

Результаты в беговых дисциплинах на стадионе измеряются с точностью до 1/100 сек., в шоссейном беге с точностью до 1/10 сек.

***Прыжки*** подразделяются на вертикальные (прыжок в высоту и прыжок с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок).

***Прыжок в высоту с разбега*** - дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов.

Составляющие прыжка - разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление. Требует от спортсменов прыгучести и координации движений. Проводится в летнем и зимнем сезоне. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1928 года. Соревнования по прыжкам в высоту происходят в секторе для прыжков, оборудованном планкой на держателях и местом для приземления. Спортсмену на предварительном этапе и в финале даётся по три попытки на каждой высоте. Спортсмен имеет право пропустить высоту, при этом 7 неиспользованные на пропущенной высоте попытки не накапливаются.

Если спортсмен совершил неудачную попытку или две на какой-либо высоте и не хочет больше прыгать на этой высоте, он может переносить неиспользованные (соответственно, две или одну) попытки на следующие высоты. Прирост высот в ходе соревнований определяется судьями, но он не может быть менее 2-х сантиметров. Спортсмен может начать прыгать с любой высоты, предварительно оповестив об этом судей. Расстояние между держателями планки 4 м. Размеры места приземления 3 x 5 метров. При попытке спортсмен должен отталкиваться одной ногой. Попытка считается неудачной, если: в результате прыжка планка не удержалась на стойках; спортсмен коснулся поверхности сектора, включая место приземления, расположенное за вертикальной проекцией ближнего края планки, или между, или за пределами стоек любой частью своего тела до того, как он преодолел планку. Удачную попытку судья отмечает поднятием белого флага. Если планка упала со стоек после поднятия белого флага, попытка считается засчитанной. Обычно судья фиксирует взятие высоты не раньше, чем спортсмен покинул место приземления, но окончательное решение о моменте фиксации результата формально остаётся за судьёй.

***Прыжок с шестом*** - дисциплина, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств, координации движений. Прыжок с шестом среди мужчин является олимпийским видом спорта с Первой летней Олимпиады 1896 года, среди женщин - с Олимпийских игр 2000 года в Сиднее. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

Соревнования по прыжкам в высоту происходят в секторе для прыжков оборудованном планкой на держателях и местом для приземления. Спортсмену на предварительном этапе и финале даётся по три попытки на каждой высоте. Прирост высот в ходе соревнований определяется судьями, он не может быть менее 5 сантиметров. Обычно на малых высотах планка поднимается с шагом 10-15 см и затем шаг переходит к 5 см. Расстояние между держателями планки 4 м. Размеры места приземления 5 x 5 метров. Длина дорожки для разбега не менее 40 метров ширина 1.22 метра. Спортсмен имеет право попросить у судей отрегулировать расположение стоек для планки от 40 см перед задней поверхностью ящика для упора шеста, до 80 см по направлению к месту разбега. Попытка считается неудачной если: в результате прыжка планка не удержалась на стойках; спортсмен коснулся поверхности сектора, включая место приземления, расположенное за вертикальной плоскостью, проходящей через дальний край ящика для упора, любой частью тела или шестом; спортсмен в фазе полёта руками попытался удержать планку от падения. Удачную попытку судья отмечает поднятием белого флага. Если планка упала со стоек после поднятия белого флага, это уже не имеет значения - попытка засчитана. Если при выполнении попытки шест сломается, спортсмен имеет право выполнить 8 попытку заново.

***Прыжок в длину*** - дисциплина, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий. Задача атлета - достигнуть наибольшей горизонтальной длины прыжка с разбега. Прыжки в длину проводятся в секторе для горизонтальных прыжков по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. При выполнении прыжка атлеты в первой стадии совершают разбег по дорожке, затем отталкиваются одной ногой от специальной доски и прыгают в яму с песком. Дальность прыжка рассчитывается как расстояние от специальной метки на доске отталкивания до начала лунки от приземления в песке. Расстояние от доски отталкивания до дальнего края ямы для приземления должно быть не менее 10 м. Сама линия отталкивания должна быть расположена на расстоянии до 5 м от ближнего края ямы для приземления. У мужчин атлетов мирового класса, начальная скорость при отталкивании от доски достигает 9.4-9.8 м/с. Оптимальным углом вылета центра масс спортсмена к горизонту считается 20-22 градуса и высота центра масс относительно обычного положения при ходьбе - 50-70 см. Наивысшей скорости атлеты обычно достигают на последних трёх-четырёх шагах разбега. Прыжок состоит из четырёх фаз: разбега, отталкивания, полёта и приземления. Наибольшие различия, с точки зрения техники, затрагивают полётную фазу прыжка.

***Метания*** - различают длинные и короткие метания, к длинным метаниям относят: метание копья, метание диска и метание молота, к коротким - толкание ядра. В программу Олимпийских игр в 1896 г. включили метание диска и толкание ядра; в 1900 г. - метание молота, в 1906 г. - метание копья.

***Многоборья*** - десятиборье (мужской вид) и семиборье (женский вид), которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке. Десятиборье - первый день: бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и бег 400 м; второй день: бег 11О м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и бег 1500 м. Семиборье - первый день: бег 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м; второй день: прыжок в длину, метание копья, бег 800 м. За каждый вид спортсмены получают определённое количество очков, которые начисляются либо по специальным таблицам, либо по эмпирическим формулам. Соревнования по многоборьям на официальных стартах IAAF всегда проводится в два дня. Между видами обязательно определён интервал для отдыха (как правило не менее 30 мин). При проведении отдельных видов существуют поправки характерные для многоборья: в беговых видах разрешено сделать два фальстарта (вместо одного как в обычных беговых 9 видах); в прыжке в длину и в метаниях участнику предоставляется только по три попытки. Кроме перечисленных олимпийских видов соревнования по бегу и ходьбе проводятся на других дистанциях, по пересечённой местности, в легкоатлетическом манеже; в метаниях для юношей используются облегчённые снаряды; многоборье проводят по пяти и семи видам (мужчины) и пяти (женщины).

* 1. **Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств**

Лёгкая атлетика - популярный и наиболее массовый вид спорта. Это объясняется тем, что лёгкая атлетика доступна (занятия не требуют дорогостоящего оборудования и могут проводиться в лесу, в парке, на школьном стадионе) и имеет:

Оздоровительное значение (различные легкоатлетические упражнения разносторонне влияют на организм человека: на опорно-двигательный аппарат, функциональные возможности);

Воспитательное значение (хорошее средство для развития и воспитания физических качеств, воли, настойчивости, дисциплинированности, умения преодолевать трудности); Прикладное значение (как одно из средств входит в состав подготовки практически всех армий мира и других силовых подразделений);

Образовательное значение (в процессе занятий лёгкой атлетикой человек приобретает полезные знания и навыки о режиме дня, питании, планировании тренировок и т.д.).

* 1. **Специфика организации тренировочного процесса**

Спортивная подготовка ведётся на основе настоящей программы спортивной подготовки, разработанной и утверждённой организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки.

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который

- направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку,

- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях,

- подлежит планированию,

- осуществляется на основании государственного (муниципального)

задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл );

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации лиц проходящих спортивную подготовку;

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

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

Тренировочный процесс, ведётся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, с учётом переходного периода, включающего в себя активный отдых, смену деятельности и восстановительные мероприятия. Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс.

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

Расписание занятий (тренировок) утверждается руководителем (директором) организации, осуществляющей спортивную подготовку, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учётом их обучения в образовательных учреждениях.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером (тренером-преподавателем) с учётом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта лёгкая атлетика, содержащих в своём наименовании: слово «бег» с указанием дистанции до 400 метров 11 включительно (далее - Бег на короткие дистанции); слово «бег» с указанием дистанции более 400 метров (далее - Бег на средние и длинные дистанции): слово «ходьба» (далее - Спортивная ходьба); слово «прыжок» (далее - Прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее - Метания); слово «борье» (далее - Многоборье), определяется в Программе.

Особенности осуществления спортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта лёгкая атлетика учитываются при:

- составлении планов подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации); составлении плана физкультурный мероприятий и спортивных мероприятий.

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Группы занимающихся для прохождения тренировочного процесса комплектуются по этапам подготовки с учётом планирования участия занимающихся в физкультурных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и спортивных мероприятий в соответствии с положением (регламентом) об их проведении.

Планирование участия педагогических работников и (или) других специалистов, участвующих в реализации программы спортивной подготовки, производится с учётом следующих особенностей:

- работа по учебному плану одного педагогического или специалиста с группой занимающихся в течение всего спортивного сезона;

- работа с группами углублённой специализации может осуществляться по индивидуальным планам спортивной подготовки. Кроме основного тренера (тренера- преподавателя) по виду спорта легкая атлетика допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

- для реализации программы спортивной подготовки может использоваться бригадный метод работы. Участие более чем одного педагогического работника и (или) другого специалиста, непосредственно осуществляющего тренировочный процесс, с учётом конкретного объёма, сложности и специфики работы.

Принадлежность лица, проходящего спортивную подготовку к организации, осуществляющей спортивную подготовку, определяется на основании приказа о зачислении в организацию для прохождения спортивной подготовки на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора по спортивной подготовке.

Зачисление на определённый этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу руководителя (директора) организации, осуществляющей спортивную подготовку на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) с учётом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется приказом директора (руководителя) организации, осуществляющей спортивную подготовку, с учётом решения тренерского совета на основании выполнения объёма спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарём, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий, медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

По результатам индивидуального отбора, необходимо обеспечить спортивную подготовку не менее 30 % от общего количества лиц, зачисленных в спортивную школу.

* 1. **Структура системы многолетней спортивной подготовки**

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

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта;

- тренировку;

- систему соревнований;

- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Настоящая программа охватывает тренировочный этап (этап углублённой спортивной специализации.

Основной целью организаций, осуществляющих спортивную подготовку, является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом её этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Этап углублённой спортивной специализации- специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд. Длительность – 3 года. Возраст - с 14 лет

*Основные элементы спортивной подготовки*:

1. Тренировкой (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обусловливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;

- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;

- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;

- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;

- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

2) Виды подготовки:

**Теоретической подготовкой** называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

**Технической подготовкой** называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

**Тактической подготовкой** называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

**Физической подготовкой** называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную подготовку (СФП).

**ОФП** называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

**СФП** называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

**Психической подготовкой** называется система психолого­- педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

**Примерная структура многолетней спортивной подготовки**

**Таблица 1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Стадии | Название | Обозначение | Продолжительность | Период |
| Базовая подготовка | Начальной подготовки | НП | До 3 лет | 1-й год |
| Свыше 1 года |
| Тренировочный (спортивной специализации) | Т(СС) | До 2-х лет | Начальная спортивная специализация |
| До 3-х лет | Углублённая специализация |

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом **(Подготовительный период)^(Соревновательный период)^(Переходный период).**

**Примерная структура основного макроцикла**

**Таблица 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Периоды | Этапы | Структура этапа |
| I. Подготовительный | Общеподготовительный | 1-й - втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла и более 2-й - базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла и более |
| Специально­ подготовительный | 2-3 мезоцикла и более |
| П.Соревновательный | Развитие спортивной формы | 2-3 мезоцикла и более |
| Предсоревновательный | 2 мезоцикла и более |
| III. Переходный | Восстановительный | Зависит от этапа тренировочного процесса |

**Подготовительный период** направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

**Соревновательный период** ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

**Переходный период** (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

Между этапами многолетней подготовки нет чётких границ, их продолжительность может в определённой мере варьироваться, прежде всего, в силу индивидуальных особенностей спортсмена, а также структуры и содержания тренировочного процесса. Не существует чётких различий и в методике подготовки легкоатлетов на смежных этапах многолетней подготовки. Например, методика тренировок во второй половине этапа углублённой тренировки имеет много общего, как в постановке задач, так и в составе, объёме и соотношении средств, применяемых в первой половине этапа совершенствования спортивного мастерства и т.д.

Процесс многолетней подготовки спортсмена должен осуществляться на основных методических положениях, принципах и подходах:

- преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек, юниоров, мужчин и женщин.

- постепенный рост объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношения между которыми из года в год изменяются в пользу последних, доводя до минимума удельный вес объёма ОФП.

- непрерывное совершенствование в спортивной технике. На первом этапе обучения главная задача - овладение основами рациональной спортивной техники. На других этапах - "шлифовка" отдельных деталей техники, достижение высокой степени координации движений.

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, предусматривающее поступательное и постепенное увеличение их объёма и интенсивности, так, чтобы каждый период начинался и завершался на более высоком уровне, чем соответствующий период предыдущего года. Тем самым обеспечивать преемственность нагрузок из года в год и их повышение на протяжении ряда лет.

- строгое соблюдение принципа постепенного возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки спортсменов. Подготовленность спортсмена будет улучшаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки будут полностью соответствовать возрастным и индивидуальным функциональным возможностям организма спортсмена и будут направлены на совершенствование адаптации (приспосабливаемости) организма спортсмена к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности.

- педагогическое воздействие на развитие физических качеств должно способствовать полному проявлению тех из них, рост которых значительно выражен на той или иной ступени развития, в наиболее благоприятные возрастные периоды. Следует противодействовать узкой специализации в развитии физических качеств на различных этапах подготовки, устранять отклонения в нормальном физическом развитии и в становлении двигательных навыков.

На основе теоретических и экспериментальных исследований разработаны модели построения многолетней подготовки в различных видах лёгкой атлетики, которые включают в себя следующие компоненты:

- этапы многолетней подготовки;

- возраст спортсменов на этом этапе;

- основные задачи подготовки;

- основные средства и методы тренировки;

- допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки;

- примерные контрольные нормативы.

***Этап предварительной подготовки*** легкоатлета приходится на школьный возраст (9-11 лет). В процессе воспитания новых спортсменов решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, обучение различным физическим упражнениям, привитие интереса к занятиям физкультурой и спортом.

Большое внимание следует уделять воспитанию активной жизненной позиции детей, формированию у них должных норм общественного поведения, осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями, способности соизмерять свои возможности с требованиями общества. К концу этого этапа дети обычно начинают проявлять устойчивый интерес к своей спортивной специализации.

Подготовка юных спортсменов должна характеризоваться разнообразием средств и методов тренировки, широким использованием упражнений из различных видов спорта и подвижных игр, применением игрового метода и урочных форм занятий. На этом этапе не должны планироваться занятия со значительными физическими и психическими нагрузками.

В области технического совершенствования следует ориентироваться на необходимость освоения самых разнообразных технических элементов в различных видах спорта - плавании, гребле, ходьбе на лыжах, катании на коньках, спортивных играх, гимнастике и т.д., создавая своеобразную "школу движений". В это время у юного спортсмена закладывается разносторонняя техническая основа для дальнейшего совершенствования в своём виде специализации. Это положение распространяется и на следующий этап многолетней подготовки, однако особенно строго оно должно учитываться на этапе предварительной спортивной подготовки.

***Этап начальной спортивной специализации*** обычно охватывает первые годы пребывания занимающихся в спортивной школе (13-14 лет). Основные задачи на этом этапе тренировки: разностороннее развитие физических возможностей организма; устранение недостатков физической подготовленности; освоение разнообразных двигательных навыков (в том числе соответствующих специфике будущей спортивной специализации); создание благоприятных условий для углублённой специальной спортивной подготовки. Особое внимание следует уделять формированию устойчивого интереса юного спортсмена к целенаправленной многолетней спортивной подготовке. Многочисленными исследованиями доказано, что на начальном этапе занятий спортом наибольший эффект дают разносторонние тренировки. Поэтому на занятиях с подростками наряду с обучением спортивной технике необходимо развивать физические качества, применяя разнообразные средства и методы физического воспитания. Физическая подготовка на этом этапе при небольшом объёме специальных упражнений более благоприятна для последующего спортивного совершенствования. Чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов на других этапах тренировки. Поэтому техническое совершенствование на этом этапе должно строиться на разнообразном материале для избранного вида специализации. В результате спортсмен должен достаточно хорошо овладеть техникой многих специально-подготовительных упражнений с тем, чтобы сформировать у себя способности к быстрому освоению техники избранного вида лёгкой атлетики, соответствующей его морфологическим и функциональным возможностям.

Такой подход обеспечивает в дальнейшем умение варьировать основными параметрами технического мастерства в зависимости от условий конкретных соревнований и функционального состояния спортсмена.

Учитывая высокий естественный темп роста физических способностей, на этом этапе нецелесообразно широко использовать остро воздействующие тренировочные средства: комплексы упражнений с высокой интенсивностью и непродолжительными паузами, тренировочные занятия с большими нагрузками, ответственные соревнования и т.п.

***Этап углублённой специализации*** в избранном виде лёгкой атлетики направлен на создание всех необходимых предпосылок для исключительно напряжённой подготовки с целью максимальной реализации индивидуальных возможностей. Это требует, прежде всего, целенаправленной работы по формированию прочного фундамента специальной подготовленности и устойчивой мотивации достижения высоких результатов. Этот этап приходится, в большинстве видов лёгкой атлетики, на период соответствующий возрасту 14-15 лет.

В начале этапа применяется в основном ещё общая подготовка, где широко используются элементы различных видов спорта, а к концу этапа она становится более специализированная. Здесь обычно определяется предмет будущей узкой специализации, при этом спортсмены приходят к ней через тренировку в смежных дисциплинах лёгкой атлетики. Например, будущие марафонцы вначале часто специализируются в беге на средние дистанции, прыгуны тройным прыжком - в спринтерском беге или прыжках в длину и т.д. На этом этапе важно выбрать такую меру тренировочных и соревновательных нагрузок, чтобы, с одной стороны, создать предпосылки для начальной реализации индивидуальных возможностей, а с другой - оставить значительные резервы для усложнения тренировочного процесса и соревновательной практики. Удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки значительно увеличивается благодаря увеличению времени, отводимого на специальную подготовку, за счет увеличения количества занятий избирательной направленности. Занятия комплексной направленности широко применяются в начале подготовительного периода.

Таким образом, все специфические закономерности спортивной тренировки на этапе углублённой тренировки проявляются весьма заметно. Тренировочный процесс приобретает выраженные черты углублённой спортивной специализации.

Основная цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ - воспитание спортсменов высокой квалификации, потен­циального резерва сборных команд субъектов федерации.

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

1) Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносто­ронняя подготовка, укрепление здоровья.

2) Подготовка квалифицированных спортсменов, подготовка спортивного резерва для сборных команд.

3) Подготовка инструкторов-общественников и судей по лёгкой ат­летике.

4) Теоретическая подготовка с основами педагогики, биомеханики, биохимии, физиологии, лечебной физической культуры.

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

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**
   1. **Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика**

**Таблица 3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Минимальная наполняемость групп (человек)** |
| **Тренировочный этап**  Этап углублённой специализации | 3 | 14-15 | 8 |

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп:

а) по образовательным программам, реализуемым в области физической культуры и спорта;

б) по программам спортивной подготовки;

в) по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и программам спортивной подготовки;

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединённой группы.

**2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика**

Соотношение объёмов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, определённое с учётом периодов развития физических качеств спортсменов приведено в таблице 4

**Таблица 4**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы спортивной подготовки** | **Этап спортивной подготовки** |
|
| Тренировочный этап  (углублённой специализации) свыше 2 лет |
| **БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ** | |
| Общая физическая подготовка (%) | 18-27 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 26-33 |
| Техническая подготовка (%) | 25-31 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 9-11 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 5-6 |
| **БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ** | |
| Общая физическая подготовка (%) | 41-48 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 15-18 |
| Техническая подготовка (%) | 20-24 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 9-11 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 5-6 |
| **ПРЫЖКИ** | |
| Общая физическая подготовка (%) | 19-27 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 26-33 |
| Техническая подготовка (%) | 20-24 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 9-11 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 5-6 |
| **МЕТАНИЯ** | |
| Общая физическая подготовка (%) | 19-27 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 26-33 |
| Техническая подготовка (%) | 25-31 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 9-11 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 5-6 |

Необходимо иметь в виду, что на различных этапах многолетней подготовки соотношение средств объёмов тренировочного процесса изменяется. Обычно вместе с возрастом и ростом мастерства количество

применяемых средств общефизической подготовки уменьшается, и больше применяют такие, которые эффективней способствуют специализации.

Начиная с тренировочного этапа, удельный вес объёма ОФП по отношению к СФП уменьшается и приобретает специфичность на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

* 1. **Планируемые показатели соревновательной деятельности**

**по виду спорта лёгкая атлетика**

Планируемые показатели соревновательной деятельности приведены в таблице № 5

**Таблица 5**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды соревнований** | **Этап и годы спортивной подготовки** |
|  | Тренировочный этап свыше 2 лет |
| Контрольные | 14-21 |
| Отборочные | 2-5 |
| Основные | 2-4 |

Выделяют контрольные, отборочные и основные соревнования.

*Контрольные* соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, таки официальные соревнования различного уровня.

*Отборочные* соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определённого места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

*Основными* соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

* 1. **Режимы тренировочной работы**

Режим тренировочной работы ежегодно устанавливается расписанием тренировочных занятий для каждой группы, составляется тренером- преподавателем, утверждается директором образовательной организацией и содержит:

- этап спортивной подготовки;

- год обучения;

- минимальный возраст для зачисления в группы (лет);

- минимальная наполняемость группы (человек);

- максимальный количественный состав группы (человек);

-максимальный и минимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах;

- требования по физической и спортивной подготовке на начало и конец учебного года.

* Группа ТГ- 3 года обучения - 14 часов в неделю: 5-7 раз в неделю по 2-3 часа.
* Группа ТГ- 4 года обучения - 16 часов в неделю: 6-7 раз в неделю по 2-3 часа.
* Группа ТГ- 5 года обучения - 16 часов в неделю: 6-7 раз в неделю по 2-3 часа.

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

Приём на обучение осуществляется по заявлению (и приказом по школе) законного представителя кандидата на обучение (для несовершеннолетних), а также при наличии медицинской справки соответствующей формы об отсутствии противопоказаний для занятий спортом по программе спортивной подготовке по виду спорта лёгкая атлетика.

Лица, проходящие спортивную подготовку на тренировочном этапе, обязаны проходить углублённые медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, согласно договору на предоставления медицинских услуг.

Определение физического развития, функциональной подготовленности осуществляется в ходе углублённого медицинского обследования. В соответствии со сроками проведения выделяют углублённое, этапной, текущее и оперативное обследование.

На тренировочном этапе обязаны проходить углублённое медицинское обследование не менее 2-х раз в год (в начале и в конце учебного года), согласно графику и иметь соответствующее медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях. Диспансеризация проводится в соответствии с программой соответственно возрасту спортсменов.

По результатам полученных данных даётся заключение на каждого спортсмена, в котором должна содержаться оценка состояния здоровья, физического развития, уровня функционального состояния. Обязательным является наличие рекомендаций по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, тренировочному режиму. Прохождение диспансеризации - условие допуска спортсменов к соревнованиям.

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, указаны в таблице № 3.

Психофизические требования определяются готовностью спортсмена выполнять тренировочную и соревновательную деятельность в стрессовых ситуациях. Подведение организма спортсмена в состоянии «боевой» готовности к основному старту и приведены в таблице.

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные параметры личности спортсмена** | **Психодиагностика** |
| *Эмоциональная устойчивость* - устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса. | Личностный опросник Р. Кэттела |
| *Интроверсия-экстраверсия* - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события. |
| *Лидерство* - умение управлять собой |
| *Независимость* - самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств. |
| *Мотивация достижения* - «справляться с чем-то трудным. Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать своё самоуважение благодаря успешному применению своих способностей». Мюррей Г.А. (1893-1988) | Методика оценки мотивации к достижению успеха. Т. Элерса. |
| *Тревога:* 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьёзного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации. *Тревожность* - негативные переживания, беспокойство, озабоченность. | Методики Ч.Д. Спилбергера- Ю.Л. Ханина: - оценки ситуативной тревоги, - оценки личностной тревожности. |
| *Агрессивность* - настойчивость и активность в преодолении трудностей. | Методика оценки уровня личностной агрессивности А. Басса-А. Дарки |
| *Волевой самоконтроль* | Опросник А.Г. Зверкова, Б.В. Эйдмана. |
| *Склонность к риску* - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму. | Методика оценки мотивации к избеганию неудач Т. Элерса. Методика оценки склонности к риску Г. Шуберта |
| *Адаптивность -* приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям. | Производная от MMPI «Миннесотского личностного опросника» - Многоуровневый  личностный опросник «Адаптивность». |
| *Самооценка* - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил. | Методика экспресс-оценки самочувствия, активности, настроения. Самооценка индивидуальных особенностей |

Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

1) Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учётом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

**2.6. Предельные тренировочные нагрузки**

Предел продолжительности одного тренировочного занятия, с учётом возрастных особенностей спортсменов, этапа подготовки рассчитывается в академических часах и не может превышать на тренировочном этапе (этапе углублённой спортивной специализации) - 3-х часов. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки приведены в таблице № 6.

**Таблица 6**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этап и годы спортивной подготовки** |
|  | Тренировочный этап (углублённая специализация) |
| Свыше 2 лет |
| Количество часов в неделю | 14-16 |
| Количество тренировок в неделю | 7-12 |
| Общее количество часов в год | 644-736 |

**2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Планируемые показатели соревновательной деятельности приведены в таблице №5.

Классификация и примерное количество соревнований приведены в таблице № 7.

**Таблица 7**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды соревнований | Этап и годы спортивной подготовки |
| Тренировочный этап углублённой специализации  Свыше 2 лет |
| Муниципальные | 10 |
| Территориальные | 6 |
| Межрегиональные | 2 |
| Всероссийские | 2 |
| *Всего* | 20 |

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Тренировочный сбор - это система организации тренеров и спортсменов в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства организацией, осуществляющей спортивную подготовку, проводятся тренировочные сборы по планам подготовки, утверждённым установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации тренировочных сборов. Тренировочные сборы являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле; они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде.

Особенности организации и проведения тренировочных сборов приведены в таблице № 8.

**Таблица 8**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов на этапе спортивной подготовки-этапе углублённой специализации (количество дней) | Оптимальное число участников сбора |
| *1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям* | | | | |
| 1.1 | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 14 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2 | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 14 |  |
| 1.3 | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 |  |
| *2. Специальные тренировочные сборы* | | | | |
| 2.1 | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 14 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определённом этапе |
| 2.2 | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | Участники соревнований |
| 2.3 | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4 | Тренировочные сборы в каникулярный период | *До 21 дня подряд* | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определённом этапе |

**2.8. Требования к условиям реализации программы спортивной подготовки, в том числе к кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организации и иным условиям**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным федеральным стандартом по виду спорта лёгкая атлетика.

***Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку***:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определённым Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, в том числе следующим требованиям:

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

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

Количественный расчёт кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчётных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

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

- наличие беговой дорожки;

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажёрного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствие с нормативными документами;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

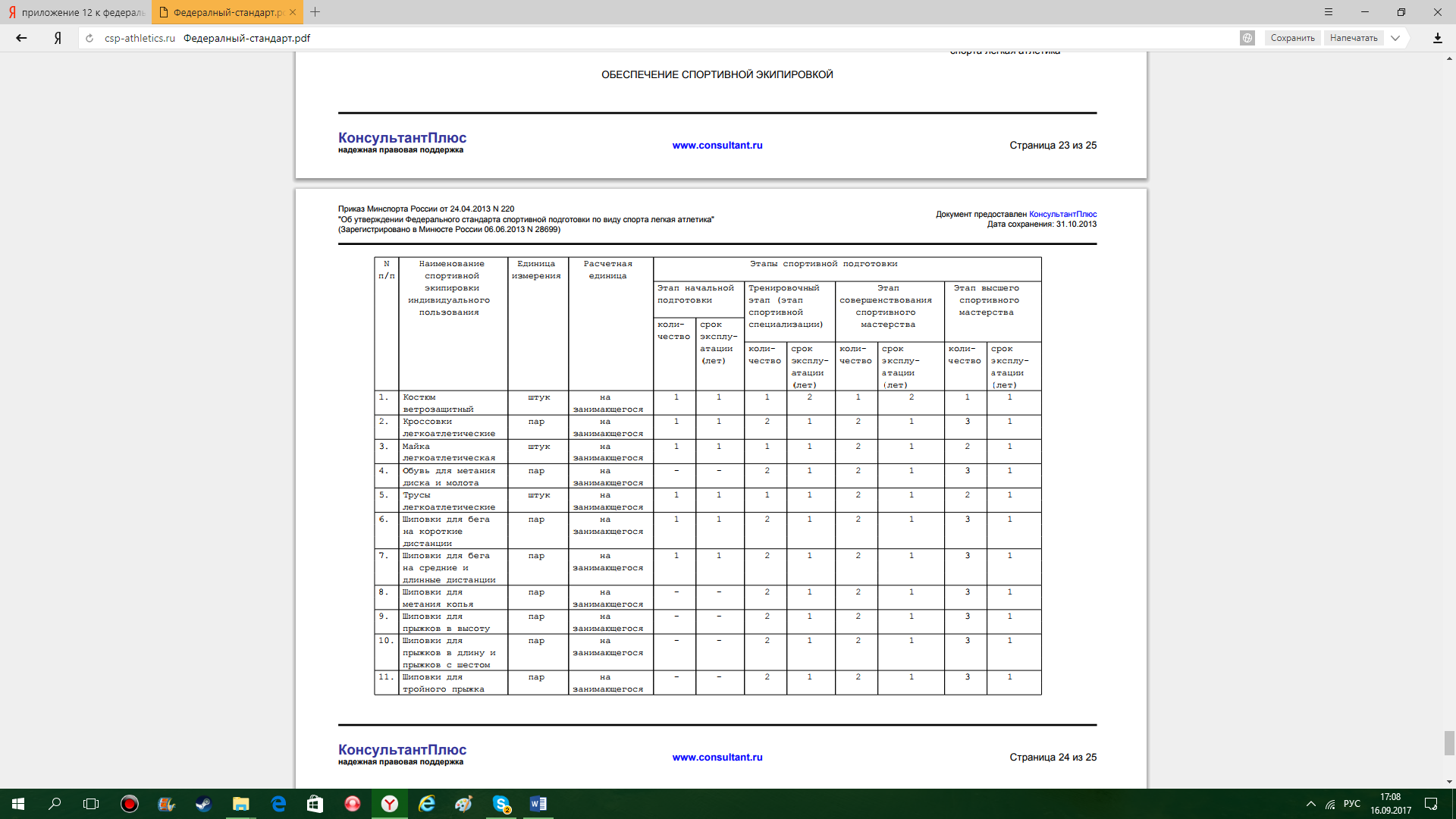
- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; - осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

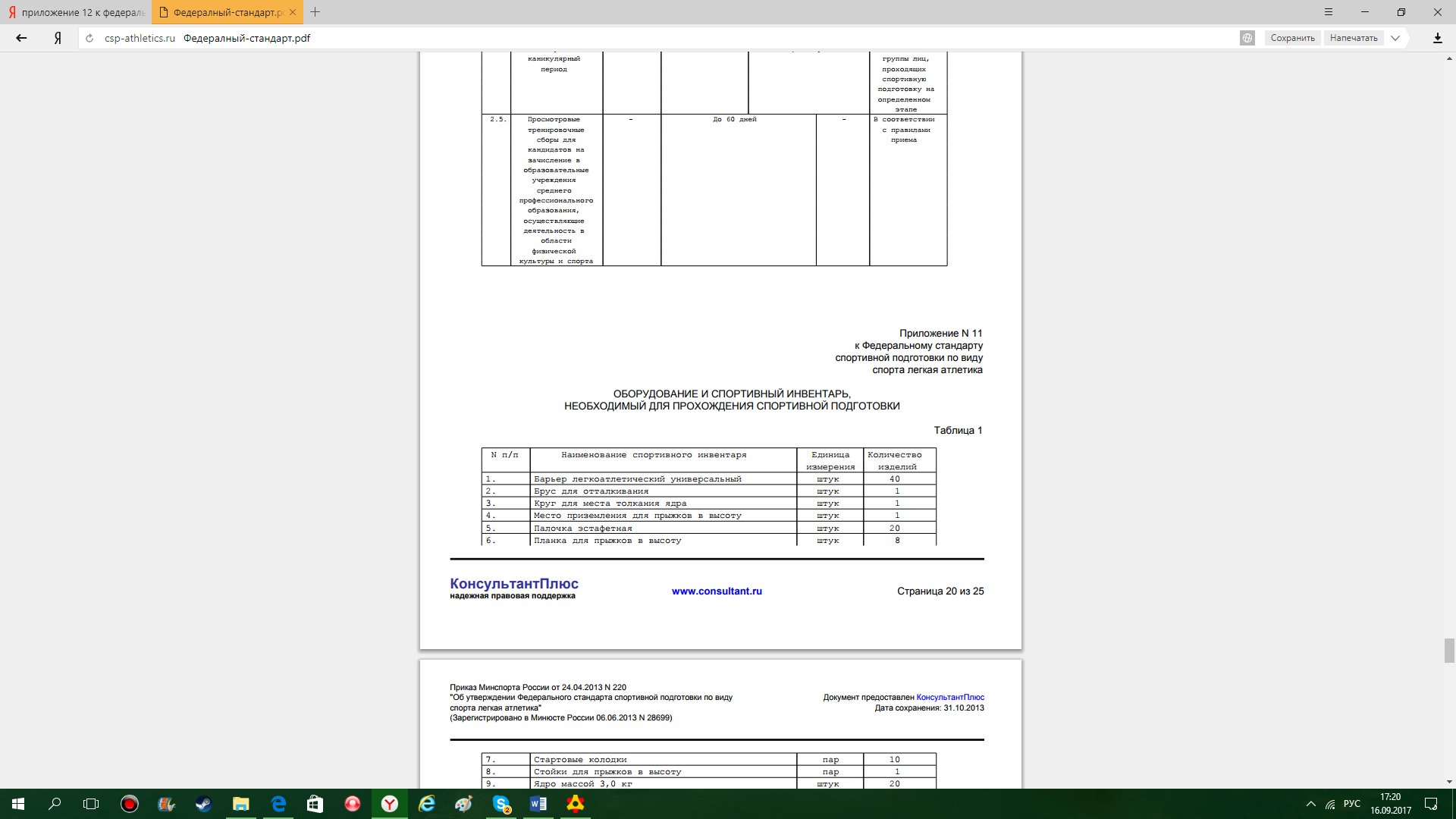
**2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

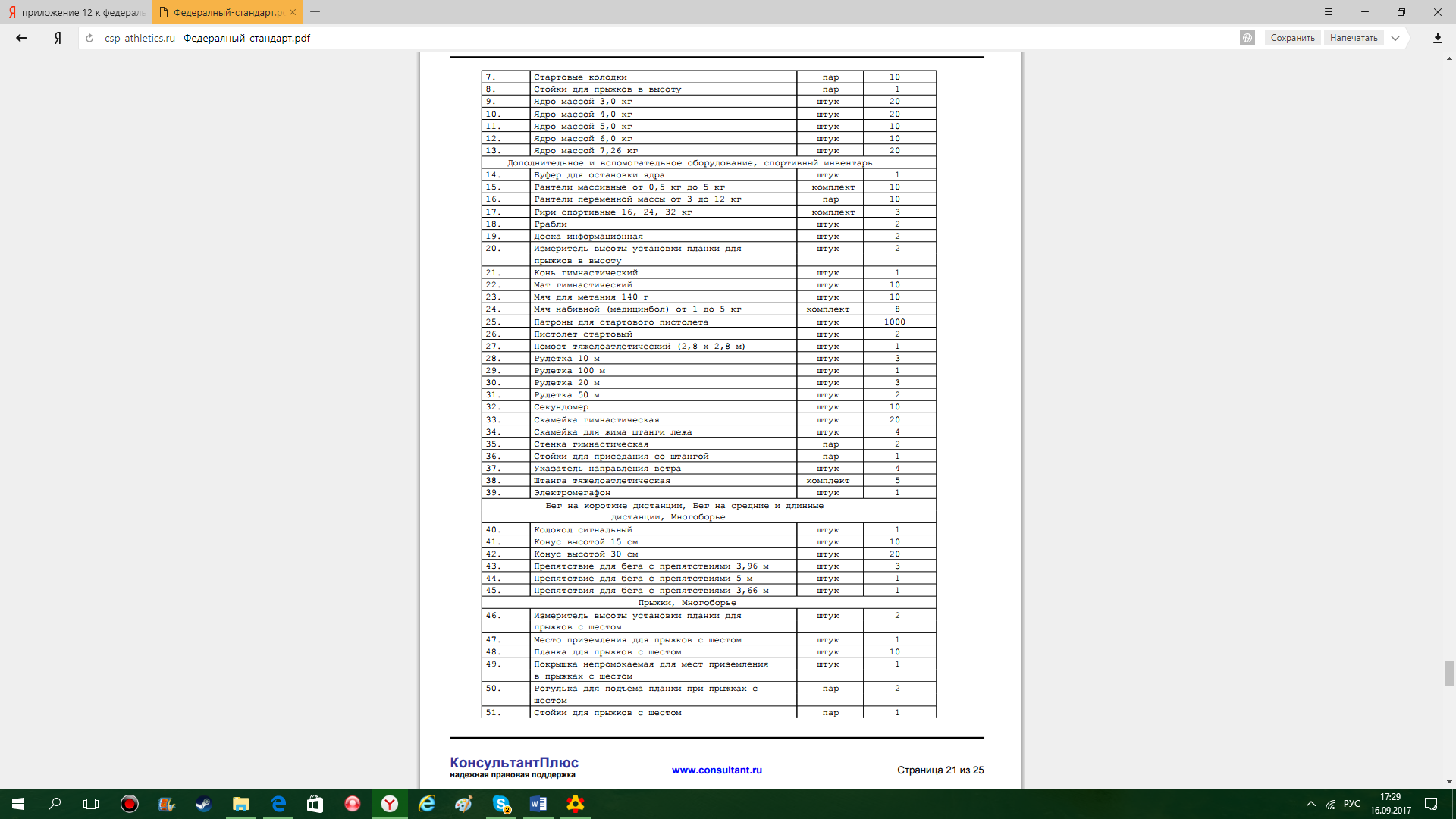
Требование к экипировке установлены правилами соревнований по виду спорта лёгкая атлетика.

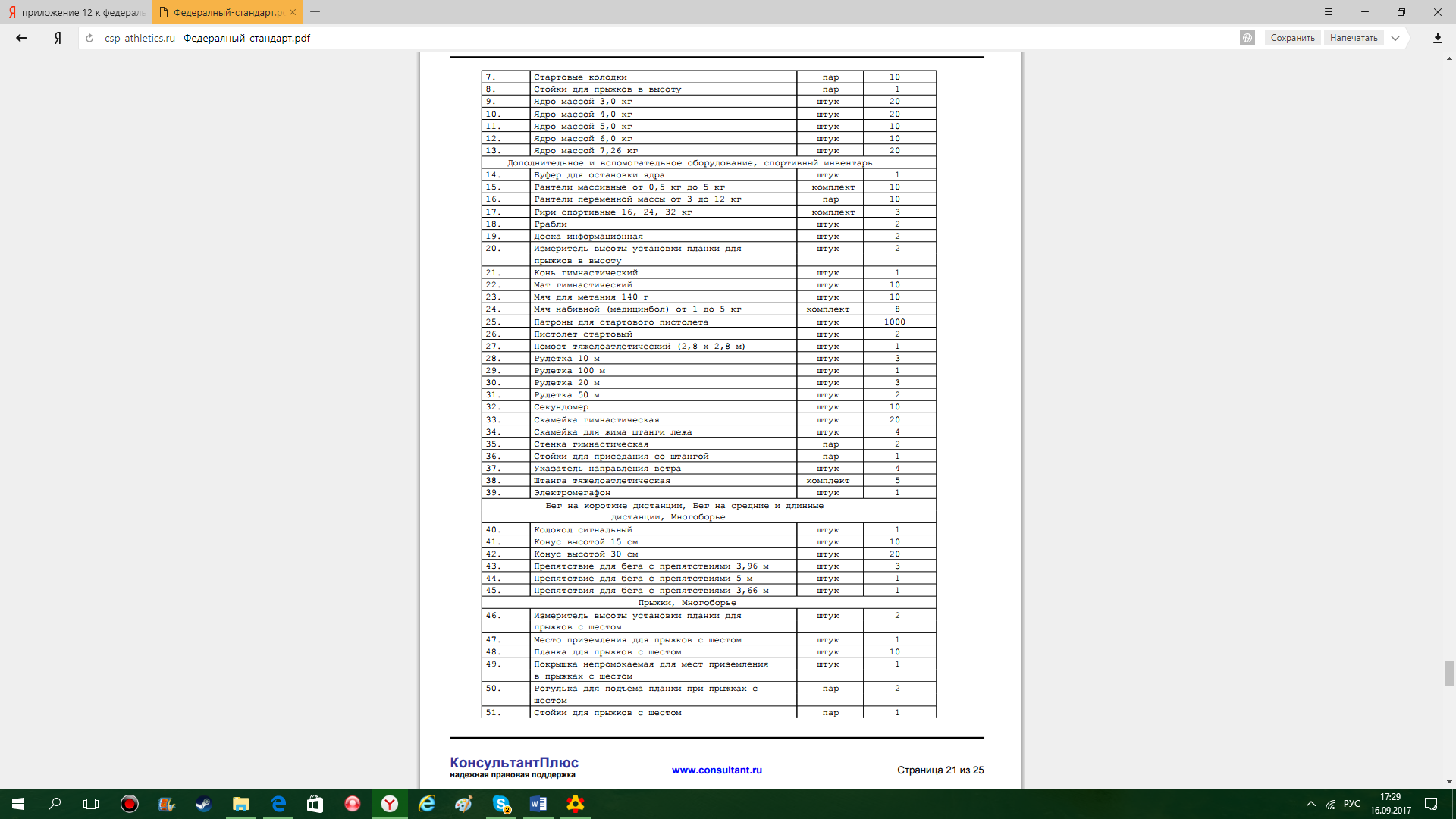
***Обеспечение спортивной экипировкой***

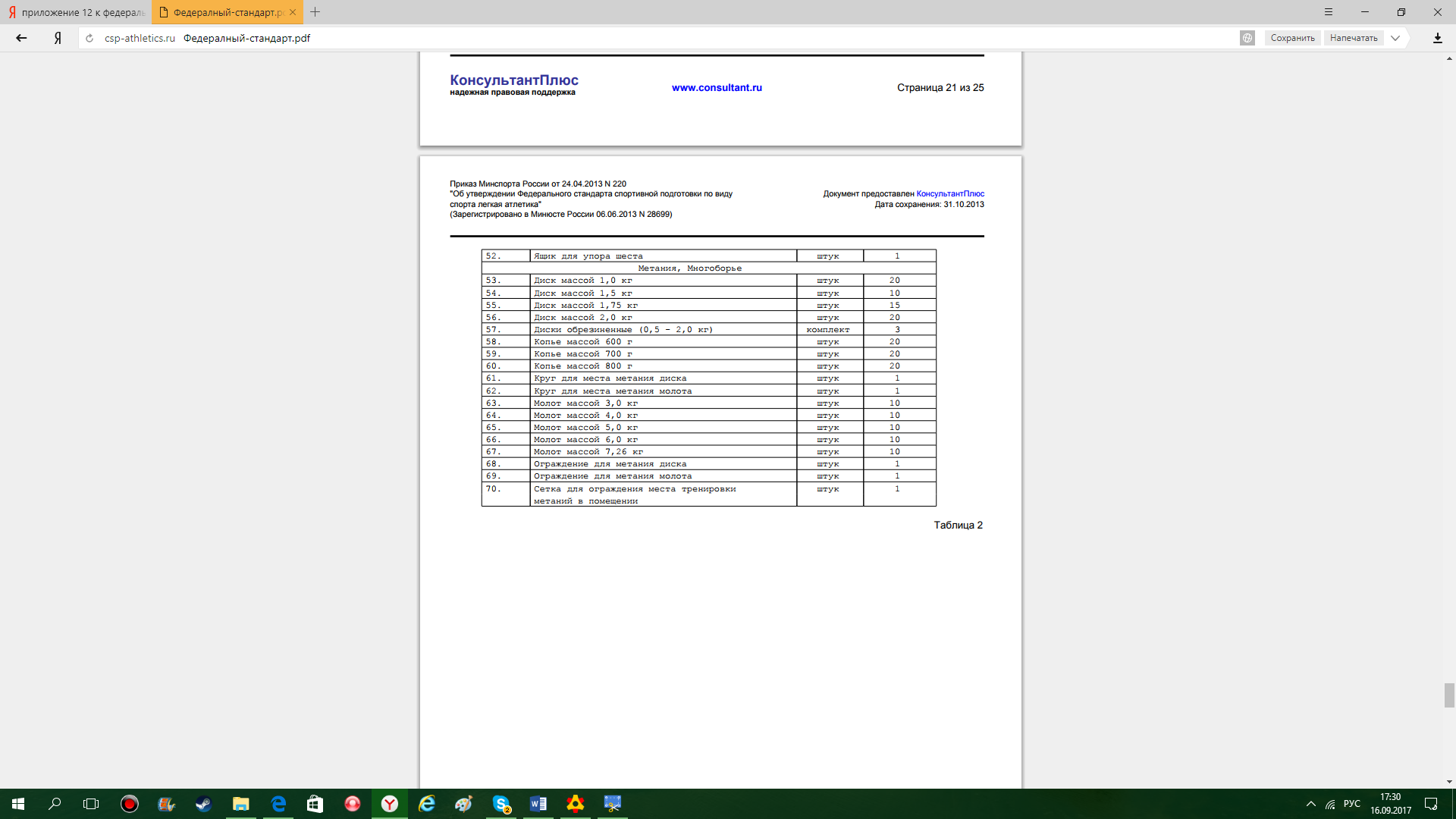
Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки установлен Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика и приведён в таблице № 9.

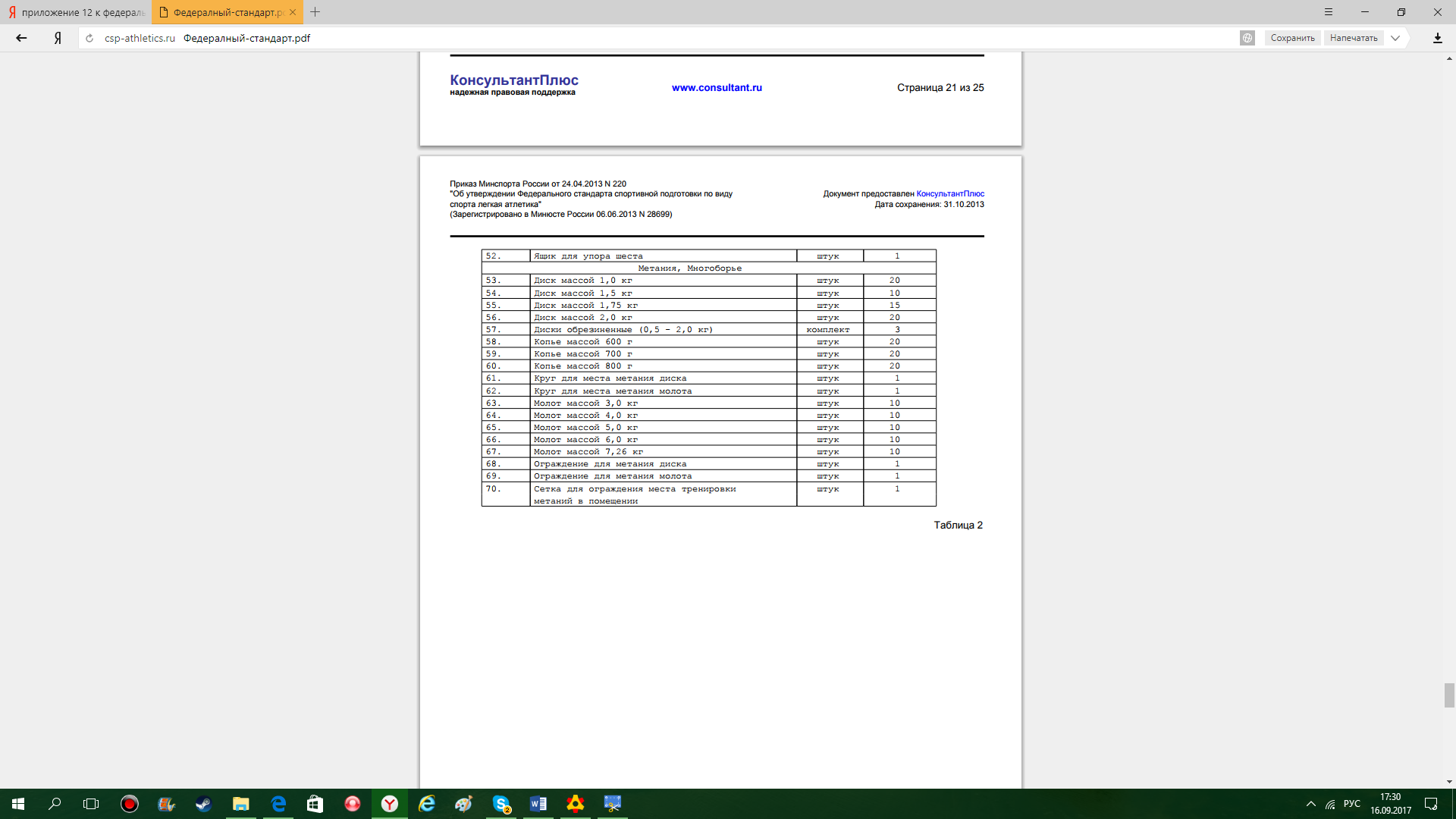
***Оборудование и спортивный инвентарь необходимый для прохождения спортивной подготовки***

**Таблица 9**









**2.10. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки**

Требования к количественному и качественному составу групп приведены в таблицах 10, 11.

***Количественный состав группы***

**Таблица 10**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | | **Количество человек в группе** | | |
| **Название** | **Период** | **Min** | **Оптим.** | **Max** |
| Тренировочный | Углублённой специализации | 8 | 8-10 | 12 |

При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе имеющей, меньший показатель в данной графе.

***Качественный состав группы***

**Таблица 11**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Продолжительность  (в годах) | Группа | Разряд | | Качественный состав |
| На начало года | На конец года |
| Тренировочный этап  (этап спортивной специализации, период углублённой специализации) | 1 | ТГ-3 | 1 юн.-3 | 3-2 | Комплектуются с учётом планирования участия лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивных мероприятиях, включённых в ЕКП. Приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях. Выполнения требований контрольно-переводных нормативов и норм ЕВСК в личных видах программы. |
| 1 | ТГ-4 | 3-2 | 2-1 |
| 1 | ТГ-5 | 2-1 | 1-КМС |

Группы спортивной подготовки формируются на конкурсной основе, зачисление осуществляется на основании медицинского заключения, результатов индивидуального отбора, который заключается в оценке общей физической, специальной физической подготовки в соответствии с нормативами, определёнными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.

Для зачисления на тренировочный этап (ТЭ) и дальнейшего формирования групп на данном этапе помимо вышеперечисленных требований, большую роль играют результаты выступления в официальных соревнованиях, выполнение разрядных требований и вхождение в основной или резервный состав сборной команды субъекта Российской Федерации.

Система спортивного отбора школы включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Приём занимающихся на программы спортивной подготовки и перевод лиц проходящих спортивную подготовку в группу следующего года обучения производится на основании решения педагогического совета, на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки, выполнения разрядных требований, результатов участия в соревнованиях

**2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе углублённой спортивной специализации. Для этих групп план спортивной подготовки годичного цикла, может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером (тренером-преподавателем) совместно со спортсменом.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юношей, юниоров и взрослых спортсменов;

- неуклонное возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, из года в год увеличивается удельный вес объёма СФП (по отношению к общему объёму тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

**2.12. Структура годичного цикла**

**(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

Принцип круглогодичного тренировочного процесса является одним из определяющих условий для достижения эффективности занятий и высоких спортивных результатов.

Круглогодичность подготовки означает, что при различных вариантах планирования спортсмен ведёт регулярную тренировку в течение 12 месяцев, выделяя из них несколько дней или недель для восстановления и отдыха.

Для эффективного планирования круглогодичной тренировки используется периодизация, т.е. деление на циклы, периоды, этапы. Их соотношение и продолжительность обусловлены следующими факторами: необходимостью участвовать в определённых календарных соревнованиях, спецификой вида лёгкой атлетики, уровнем подготовленности спортсмена, особенностью развития его спортивной формы.

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

В первом варианте год составляет один большой цикл (макроцикл) тренировки и делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период имеет продолжительность около 6 месяцев (ноябрь-апрель) и в свою очередь делится на три этапа: осенне-зимний подготовительный - 3 месяца (ноябрь-январь); зимне-соревновательный - 1месяц (февраль); весенне-подготовительный - 2 месяца (март-апрель). Соревновательный период длится 5 месяцев и делится на два этапа: ранних соревнований - 1 месяц (май) и основных соревнований - 4 месяца (июнь- сентябрь). Переходный период продолжается обычно 3-4 недели и приходится на октябрь месяц.

Первый вариант используется для подготовки начинающих легкоатлетов, спортсменов младших разрядов, а также хорошо подготовленных бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции, скороходов, метателей, не имеющих возможности соревноваться зимой.

Во втором варианте год состоит из сдвоенного цикла: осенне-зимнего - около 5 месяцев и весенне-летнего - 6 месяцев, а также переходного периода 3-4 недели.

В свою очередь, осенне-зимний цикл делится на этапы осенне-зимний подготовительный и специально-подготовительный. В этот цикл входит и соревновательный период.

Весенне-летний цикл, включает этапы весенне-подготовительный и специально-подготовительный, а также периоды подводящих и основных соревнований.

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

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

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

Во всех трёх вариантах построения годичного цикла подготовительный период состоит из двух этапов – обще подготовительного и специально подготовительного. Соотношение между ними по затрачиваемому времени может быть выражено как 3:1 (для начинающих спортсменов) и 3:2 или 2:2 (для квалифицированных спортсменов).

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

Решению этих задач, в зависимости от подготовленности и специализации легкоатлетов, уделяется разное количество времени. Начинающие легкоатлеты много внимания уделяют общефизической подготовке и овладению элементами техники легкоатлетических упражнений.

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

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

Прыгуны и метатели в этот период больше времени уделяют средствам обще подготовительного и специально-подготовительного воздействия.

Барьеристы, прыгуны, метатели и многоборцы с хорошей физической подготовкой могут больше работать над техникой, а те, кто имеет проблемы в физической подготовке, должны уделить ей наибольшее внимание.

Вместе с тем важно, чтобы в подготовительном периоде не игнорировалась специальная направленность, особенно в технических видах лёгкой атлетики.

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

Основные задачи тренировки в этот период: дальнейшее развитие физических и морально-волевых качеств, применительно к избранному виду лёгкой атлетики; упрочение навыка в спортивной технике; овладение разработанной тактикой и приобретение опыта соревнований; повышение уровня теоретических знаний; дальнейшее решение воспитательных задач.

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

На первом этапе соревновательного периода легкоатлеты должны много тренироваться, не бояться участвовать в соревнованиях, цель которых - проверить подготовленность спортсмена, выявить слабые стороны и определить пути их исправления.

Участие в соревнованиях на этом этапе не должно вызывать особых изменений в тренировках; прежде всего не следует снижать нагрузки, необходимо проверить свои возможности, повысить тренированность, оценить эффективность тренировочного процесса, привыкнуть к новым условиям. Обычно уже после первых соревнований можно сделать выводы, которые позволят внести поправки в учебно-тренировочный процесс и лучше подготовиться к дальнейшим соревнованиям.

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

Средства и методы тренировки в соревновательном периоде не столь разнообразны, как в других периодах. Здесь больше используются упражнения избранного вида лёгкой атлетики и специально-подготовительные средства. Разнообразие создаётся изменением методов и способов выполнения упражнений, а также сменой мест занятий (стадионы с различным покрытием, парк, лес, пляж и др.).

В целом тренировочная и соревновательная нагрузка, её объем и интенсивность, сложность и напряжённость в соревновательном периоде имеют значительные колебания волнообразного характера. С приближением ответственных соревнований общая нагрузка снижается, хотя интенсивность занятий изменяется по- разному, в зависимости от видов лёгкой атлетики.

Переходный период необходим для восстановления сил спортсмена после напряжённого соревновательного сезона. Цель этого периода - подвести спортсмена к началу занятий, в новом большом цикле, полностью отдохнувшим, здоровым, не снизившим своих физических качеств и не утратившим технических навыков. В этот период, в первую очередь, необходимо поддержать достигнутый уровень физической подготовленности.

Важно учесть и особенности видов лёгкой атлетики.

В переходном периоде бегуны и скороходы используют свой вид специализации, уменьшая нагрузки, а спринтеры, барьеристы, прыгуны и метатели могут не включать свой вид лёгкой атлетики в занятия (особенно высококвалифицированные спортсмены), занимаясь упражнениями из других видов спорта.

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

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

На длительность периодов учебно-тренировочного процесса влияют также состояние спортсмена, те задачи, которые ему предстоит решить, и, конечно, календарь спортивных соревнований.

**III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

Процесс спортивной подготовки состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортивный массаж - рекомендуется проводить совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники дисциплин лёгкой атлетики, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Тренировочные занятия проводят в осеннее-зимний период в крытом легкоатлетическом манеже, в весеннее-летний период на открытом стадионе в форме тренировки по общепринятой схеме. Тренировка должна состоять из подготовительной или разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Начиная с тренировочного этапа, рекомендуется после проведения общей разминки выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику легкоатлетических видов. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением методических принципов. Количество повторений каждого упражнения должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка. Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (скоростно-силовых, взрывной силы, скоростной выносливости, быстроты, координации движений, гибкости и др.) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от юношей до высококвалифицированных спортсменов. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, спортивных и подвижных игр, и т.д. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается всестороннее гармоничное развитие спортсмена-легкоатлета.

Планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических принципов:

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

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

3) Индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки должен строиться с учётом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объёме тренировочных средств.

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

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

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

***Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований***

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренеров (тренеров-преподавателей), проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям имеют спортсмены, не имеющие медицинских противопоказаний. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой.

Тренер (тренер-преподаватель) обязан:

- производить построение и перекличку тренировочных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале;

- соблюдать расписание тренировочных занятий и соревнований;

- не допускать превышение максимального количественного состава группы;

- допускать занимающихся к тренировкам только в спортивной форме и обуви;

- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочными занятиями проверять его надёжность, функциональность, работоспособность, следить также за соблюдением санитарных и других норм, безопасностью занимающихся, непосредственно на месте проведения тренировочного занятия или спортивного соревнования;

- в случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре занимающихся или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности или занимающихся, если неисправность незначительная устранить её, в другом случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом администратору и руководству спортсооружения;

- на всём протяжении тренировочных занятий, соревновательных упражнений находиться непосредственно на месте проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований, в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований, обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся, освоения ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений навыков в т.ч. и по техники безопасности.

Допускать к тренировочным занятиям спортсменов, имеющих медицинский допуск к занятиям или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности, подавать докладную записку в учебную часть организации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях;

- тренер (тренер-преподаватель) несёт полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на тренировочных занятиях или спортивных соревнованиях;

- тренер (тренер-преподаватель), обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил;

- в случае травмы, происшедшей на тренировочном занятии, тренер (тренер-преподаватель) обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему и вызвать медицинского работника, при необходимости скорую помощь. А если несчастный случай произошёл с несовершеннолетним спортсменом, представителя полиции.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно, в т.ч. после перенесённого заболевания проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру (тренеру-преподавателю);

- выполнять по согласованию с тренером (тренером-преподавателем) указания врача;

- не опаздывать на тренировочные занятия, соревнования. Быть внимательным, не отвлекаться, не отвлекать других занимающихся, строго соблюдать и выполнять команды и инструкции тренера(ов), (тренера(ов)- преподавателя(ей), медицинского(их) работника(ов), правила соревновательного(ых) упражнения(ий), правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером, тренером-преподавателем) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий, соревнований, выходить за пределы места проведения занятий или соревнований только с разрешения тренера (тренера-преподавателя);

- приступать к тренировочному занятию и участвовать в спортивных и массовых мероприятиях только в спортивной одежде и обуви; - соблюдать санитарно-гигиенические, медицинские требования (не реже двух раз в год проходить углублённый медицинский осмотр).

- не использовать в процессе тренировок запрещённые средства, медицинские стимуляторы (допинги), алкогольную, наркотическую продукцию и т.д., в случае амбулаторного лечения обязательно сообщить об этом тренеру, после завершения лечения предоставить справку-допуск к занятиям;

- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру (тренеру-преподавателю), о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц;

- ставить в известность тренера (тренера-преподавателя) о неисправностях используемого оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

- бережно пользоваться спортивным инвентарём и оборудованием, применять строго по назначению;

- следить за личными вещами и имуществом, не оставлять без присмотра. Ответственность за оставленные без присмотра вещи возлагается на собственника вещи.

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на спортивных объектах;

- соблюдать антидопинговые правила;

**При метаниях**:

- перед выполнением упражнений по метанию или толканию снаряда смотреть, нет ли людей в секторе для метания или толкания;

- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;

- при групповом метании стоять с левой стороны от метающего;

- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;

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

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

- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли; - не передавать снаряд друг другу броском;

- не метать снаряд в не оборудованных для этого местах

**При беге**:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;

- во избежание столкновений во время бега исключить резко «стопорящую» остановку;

**При выполнении прыжков**:

- выполнять прыжки только после того, как будет свободен сектор;

- грабли класть зубьями вниз;

- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;

- выполнять прыжки, когда тренер (тренер-преподаватель) дал

разрешение и в яме никого нет;

- выполнять прыжки поочерёдно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим обучающимися;

- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернутся на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

**3.2. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок**

**Таблица** **12**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Раздел подготовки** | **Этап тренировочный**  **(углублённая спортивная специализация)** | | |
|  | Год обучения | **3 год (ТГ-3)** | **4 год (ТГ-4)** | **5 год (ТГ-5)** |
|  | Недельная нагрузка | 14 | 16 | 16 |
| 1 | ОФП, ГТО | 162 | 180 | 170 |
| 2 | СФП | 175 | 200 | 200 |
| 3 | Техническая | 150 | 150 | 160 |
| 4 | Восстановительные мероприятия | 50 | 60 | 60 |
| 5 | Психологическая | 10 | 10 | 10 |
| 6 | Теоретическая | 40 | 52 | 52 |
| 7 | Участие в соревнованиях, приём контрольных нормативов | 47 | 70 | 70 |
| 8 | Судейская практика | 10 | 14 | 14 |
|  | Всего | 644 | 736 | 736 |

**3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Тренировочный процесс должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определёнными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программы тренировки. Известно, что каждый уровень спортивного мастерства имеет свои константные возрастные границы.

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

Каждому возрастному периоду должны соответствовать определённый объем тренировочных, соревновательных нагрузок и спортивный результат.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;

- продолжительность подготовки для их достижения;

- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;

- индивидуальные особенности спортсменов;

- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);

- планируются основные средства тренировки;

- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;

- количество соревнований;

- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1 -го разряда и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер (тренер-преподаватель) совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учётом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремлённый характер.

Нормы и условия выполнения спортивных разрядов по виду спорта лёгкая атлетика определяются ЕВСК.

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

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, осуществляют медицинское обеспечение при наличии лицензии на право осуществления медицинской деятельности.

***Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов* (далее - ТМН)**

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;

- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных пост нагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учётом данных о состоянии здоровья;

- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;

- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

Заключение по итогам ТМН включает комплексный анализ проведённого обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведённом ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

*На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.*

***Углублённое медицинское обследование спортсменов (далее - УМО)***

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;

- проведение общего клинического обследования;

- проведение лабораторно-инструментального обследования;

- оценка уровня физического развития;

- оценка уровня полового созревания;

- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;

- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;

- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;

- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;

- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;

- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учётом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учётом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях. УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

УМО зачисленных в группы Т(СС) проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

***Психологический контроль***

В современном спорте спортсмены и тренеры испытывают очень высокие физические и психические нагрузки, во время тренировочных занятий и особенно во время ответственных соревнований. Под их воздействием нередко возникают различные отклонения в нервно-психической сфере. Они начинают испытывать чрезмерное волнение перед стартом, теряют сон, аппетит, у них появляются головные боли, необъяснимый страх, повышенная раздражительность и т.п. С точки зрения медицины - это болезненное состояние, и необходимо вовремя принять меры. Специалисты-психологи, на основе исследований личности и психического состояния спортсменов дают заключение об их психических возможностях. Они разрабатывают определённые рекомендации для них, на основе которых можно улучшить спортивную форму и создать наиболее комфортное психологическое состояние. Непосредственное воздействие должны осуществлять врачи-психотерапевты и психологи. Они могут решать следующие задачи специальной психологической подготовки:

1) ликвидировать нарушения в нервно - психической сфере;

2) создать психологический режим, благоприятный для сохранения здоровья спортсменов;

3) обучить спортсменов умению достигать оптимального состояния психической готовности к соревнованиям.

Для решения этих задач одни педагогические методы не годятся. Здесь необходимы гипнотическое внушение и самогипноз, т.е. аутотренинг. Психолог может дать тренеру информацию не только о психическом состоянии спортсмена, но и предложить наиболее рациональный режим нагрузки и отдыха. В процессе психологической подготовки оценивают:

- личностные и морально

- волевые качества, обеспечивающие достижения высоких спортивных результатов (способность к лидерству, умение к концентрации усилий, эмоциональная устойчивость и т.п.);

- стабильность выступления на соревнованиях;

- объем, распределения и концентрация внимания;

- уровень технико-тактического мышления, сенсомоторных реакций, пространственно- временной адаптации и т.д.

***Биохимический контроль***

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

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки.

В процессе углублённых комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причём биохимический контроль даёт тренеру, (тренеру-преподавателю) или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надёжными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта.

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные экспресс-методы определения многих (около 60) различных биохимических показателей в плазме крови с использованием портативных приборов.

Контроль за функциональным состоянием организма в условиях тренировочного сбора можно осуществлять с помощью специальных диагностических экспресс-наборов для биохимического анализа мочи и крови. Основаны они на способности определённого вещества (глюкозы, белка, витамина С, кетоновых тел, мочевины, гемоглобина, нитратов и др.) реагировать с нанесёнными на индикаторную полоску реактивами и изменять окраску. Обычно наносится капля исследуемой мочи на индикаторную полоску диагностического теста и через 1 минее окраска сравнивается с индикаторной шкалой, прилагаемой к набору.

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

План-схема годичного цикла подготовки по этапам подготовки в приложениях 1-3.

**Теоретическая подготовка**

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

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

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) так же вошли в программу теоретической подготовки.

Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактикой в избранном виде спорта.

***Основные формы и методы работы***

Для достижения поставленных задач предусматриваются формы и методы совместной деятельности с учётом ступенчатости обучения.

*На этапе начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются:*

• Беседы;

• Демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов);

• Просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

***На тренировочном этапе (спортивной специализации) используются***:

• Изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся видами лёгкой атлетики;

• Разбор и анализ техники видов лёгкой атлетики, методов обучения и тренировки.

• Лекции по вопросам тренировки и обучения.

• Тестовые задания;

• Дискуссии;

• Практикумы;

• Беседы;

• Демонстрация наглядных пособий;

• Просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

Примерный план теоретической подготовки приведён в таблицах №16. Занятия по теоретической подготовке могут быть наполнены следующим содержанием.

**Программный материал по теоретической подготовке для лиц,**

**проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе**

**Таблица 13**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ темы** | | **ТГ-3** | **ТГ-4, 5** |
| **Тема №1. Физическая культура и спорт - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья** | | | |
| 1 | Общее положение российского законодательства по физической культуре |  | **+** |
| 2 | Понятие физическая культура, её связь с культурой общества. Разновидности форм физической культуры. | **+** |  |
| 3 | Значение физической культуры для укрепления здоровья людей | **+** |  |
| 4 | Историческое развитие физической культуры | **+** | **+** |
| 5 | Спорт и его роль в физическом воспитании. Тенденции развития современного спорта. | **+** | **+** |
| 6 | Органы управления физкультурным движением | **+** | **+** |
| 7 | Современные Олимпийские игры  ■ Символика и ритуалы;  ■ Значение олимпийского движения, его приверженность идеям справедливости и гуманизма.  ■ Органы управления олимпийским движением  ■ Достижения Российских Олимпийцев;  ■ Земляки -Олимпийцы | **+**  **+**  **+**  **+**  **+** | **+**  **+**  **+**  **+**  **+** |
| **Тема №2. Единая Всероссийская спортивная классификация** | | | |
| 1 | Основные сведения о ЕВСК - условия выполнения требований и норм ЕВСК | **+** | **+** |
| 2 | Понятие «спортивный разряд», «спортивное звание», условия их присвоения | **+** | **+** |
| 3 | Классификация соревнований и их значение | **+** | **+** |
| **Тема №3. Краткие сведения о строении и функциях организма** | | | |
| 1 | Основные системы жизнедеятельности человека. Сердечно-сосудистая  ■ Кровь, состав, функции;  ■ Большой и малый круги кровообращения;  ■ Сердце;  ■ Изменение кровообращения при мышечной работе.  Дыхание  ■ Виды дыхания;  ■ Понятие ЖЕЛ, измерение;  ■ Экскурсия грудной клетки.  *Нервная*  Строение, функции;  Высшая нервная деятельность.  *Пищеварения*  Строение, функции  *Выделительная*  Строение, функции | **+**  **+**  **+**  **+**  **+**  **+**  **+**  **+**  **+** | **+**  **+**  **+**  **+**  **+**  **+** |
| 2 | Общая характеристика органов чувств | **+** | **+** |
| **Тема №4. Физиологические основы спортивной тренировки** | | | |
| 1 | Физиологическая сущность спортивной тренировки | **+** | **+** |
| 2 | Характеристика двигательных умений и навыков, этапы их формирования | **+** | **+** |
| 3 | Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. | **+** | **+** |
| 4 | «Кислородный запас», «кислородный долг», «максимальное потребление кислорода». Аэробный и анаэробный процессы энергообеспечения | **+** | **+**  **+** |
| 5 | Характеристика нагрузки, её параметры.  ■ Нагрузка и отдых, как компоненты тренировочного процесса  ■ Понятие «объем» и «интенсивность» тренировочных нагрузок. | **+**  **+** | **+**  **+** |
| **Тема №5. Сбалансированное питание спортсмена** | | | |
| 1 | Гигиенические требования к пище и питанию. Профилактика пищевых отравлений | **+** | **+** |
| 2 | Значение для организма белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей, их соотношение в нормальном рацион | **+** | **+** |
| 3 | Специальное питание спортсменов в зависимости от периода подготовки | **+** | **+** |
| 4 | Основы регулирования массы тела | **+** | **+** |
| **Тема №6. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия** | | | |
| 1 | Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом | **+** | **+** |
| 2 | Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности | **+** | **+** |
| 3 | Профилактика травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями | **+** | **+** |
| 4 | Значение и формы восстановительных мероприятий в процессе спортивной тренировки | **+** | **+** |
| 5 | Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Методика аутогенной тренировки | **+** | **+** |
| 6 | Спортивный массаж и самомассаж | **+** | **+** |
| 7 | Техника безопасности при выполнении физических упражнений. | **+** | **+** |
| **Тема №7. Спортивная тренировка, как основная форма подготовки спортсменов** | | | |
| 1 | Специальные принципы спортивной тренировки | **+** | **+** |
| 2 | Психологические основы воспитания физических качеств | **+** | **+** |
| 3 | Возрастные особенности развития основных физических качеств | **+** | **+** |
| 4 | Тренировочное занятие, его структура и содержание | **+** | **+** |
| 5 | Средства спортивной тренировки. Классификация физических упражнений | **+** | **+** |
| 6 | Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.  ■ Средства и методы развития физических качеств;  ■ Способы совершенствования физических качеств в ходе многолетней подготовки;  ■ Формы контроля за физической подготовкой | **+**  **+**  **+**  **+** | **+**  **+**  **+**  **+** |
| 7 | Методы спортивной тренировки | **+** | **+** |
| 8 | Технико-тактическая подготовка | **+** | **+** |
| **Тема № 8. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки** | | | |
| 1 | Спортивная тренировка как многолетний процесс | **+** | **+** |
| 2 | Характеристика периодов годового цикла. Основы периодизации круглогодичной тренировки | **+** | **+** |
| 3 | Структура и содержание:  ■ Микроциклов;  ■ Мезоциклов;  ■ Макроциклов | **+**  **+**  **+** | **+**  **+**  **+** |
| **Тема №9. Спортивные соревнования. Планирование соревнований, их организация и проведение** | | | |
| 1 | Система и календарь спортивных соревнований | **+** | **+** |
| 2 | Соревнования, как средство и метод подготовки спортсменов. Значение спортивных соревнований | **+** | **+** |
| 3 | Формы проведения спортивных соревнований | **+** | **+** |
| 4 | Правила соревнований и их организация (права и обязанности участников соревнований, тренеров-представителей команд) | **+** | **+** |
| 5 | Составление документов | **+** | **+** |
|  | **Тема № 10. Допинг контроль** |  |  |
| 1 | Всемирный антидопинговый кодекс | **+** | **+** |
| 2 | Запрещённый список препаратов для использования в спорте | **+** | **+** |
| 3 | Разрешённый список препаратов для использования в спорте | **+** | **+** |
| 4 | Процедура «Допинг контроля» |  | **+** |
| **Тема № 11. Правовое положение ребёнка в Российской федерации** | | | |
| 1 | Охрана прав несовершеннолетних гражданским и семейным кодексом | **+** | **+** |
| 2 | Гражданское правонарушение и ответственность подростков | **+** | **+** |
| 3 | Преступление несовершеннолетних и уголовная ответственность | **+** | **+** |
|  | Итого часов | **52** | **52** |

**Программный материал для практических занятий**

**Тренировочный этап (этап углублённой спортивной специализации)**

***Спринтерский бег***

При планировании подготовки юных бегунов на короткие дистанции в тренировочных группах 3,4,5 годов обучения в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода *на* *обще-подготовительном* *этапе* должны решаться задачи:

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов;

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП (кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие дисциплины лёгкой атлетики - прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег).

*В специально-подготовительном этапе* определяются следующие задачи:

- дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности;

- развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

В первом *соревновательном периоде* ставятся такие задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега;

- улучшение спортивного результата прошлого сезона на 1-2%;

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

Во *втором подготовительном периоде* на *обще-подготовительном этапе* основными задачами будут:

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

- развитие общей выносливости.

Увеличивается и возрастает применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

*Специально-подготовительный* этап решает следующие задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта,

- повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

На раннем *соревновательном этапе* ставятся задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований;

- улучшение спортивного результата прошлого года на своих дистанциях на 2-3%. Спортсмен-спринтер должен участвовать в 4-5 соревнованиях.

В середине соревновательного периода целесообразно ввести специализированный подготовительный этап (4 недели). Это делается для повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к этапу основных соревнований сезона.

На заключительном этапе основных соревнований решаются следующие задачи:

- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности;

- улучшение спортивного результата на 5-6% по сравнению с прошлым годом;

- выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

***Прыжки***

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники легкоатлетических прыжков;

- воспитание специальных физических качеств;

- повышение функциональной подготовленности

- освоение допустимых тренировочных нагрузок;

- накопление соревновательного опыта.

Этап углублённой тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающий высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряжённой тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счёт увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В прыжках доминирующее место занимают взрывные упражнения, которые в небольшой степени способствуют развитию скоростно-силовых качеств и координации.

На этом этапе спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе соревнований.

Структура годового плана сохраняется на всех этапах многолетней подготовки и связана с системой календаря спортивных соревнований, разных уровней, с учётом конкретных условий, мест и определёнными заранее сроками их проведения. Она может состоять, в связи с утверждённым календарём, из нескольких циклов (как правило, до трёх), включая в каждом цикле полный набор периодов: подготовительного, соревновательного и переходного с их микроэтапами.

***Метания***

Подготовку метателей целесообразно строить исходя из сдвоенного годичного цикла, включающего два подготовительных, два соревновательных и один переходный периоды. Это позволяет более динамично распределять возрастающие объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок, создаёт условия для увеличения соревновательной подготовки в зимний период.

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

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

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

- перед юными спортсменами - реализация достигнутого уровня специальной физической и технической подготовленности и приобретения соревновательного опыта.

- тренером - выявление реакции спортсменов на «сбивающие» факторы, определение погрешности техники в условиях соревнований. Выявление этих недостатков позволит провести коррекцию технической подготовки.

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

В ходе второго базового этапа (10 недель) необходимо обеспечить:

- увеличение объёма средств специальной физической и технической подготовки, направленной преимущественно на развитие взрывной силы и скоростно-силовых качеств;

- совершенствование техники метаний;

- приобретение спортсменами умения распределять усилия при выполнении соревновательного упражнения в условиях возрастающего уровня специальной подготовленности.

На этапе подводящих соревнований (4 недели) задача состоит в устранении мелких недостатков в технике и формировании стратегии целенаправленной подготовки к основным соревнованиям сезона.

Задачами периода основных соревнований (9 недель) являются:

- избирательное совершенствование ведущих в каждом виде метаний физических качеств, приведение в соответствие временных параметров и ритма соревновательного упражнения достигнутому уровню физической подготовленности;

- сохранение спортивной формы и полная реализация уровня специальной физической и технической подготовленности.

***Бег на средние и длинные дистанции***

Планирование тренировки бегунов на средние и длинные дистанции осуществляется с учётом следующих методических положений:

- традиционной периодизации подготовки легкоатлетов;

- правильного распределения задач в годичном цикле и многолетнем плане;

- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;

- динамика физической и функциональной подготовленности;

- основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Планирование годичного цикла подготовки бегунов на этапах углублённой специализированной подготовки осуществляется по «сдвоенному» циклу. Каждый подготовительный и соревновательный периоды разделяются на два этапа: в первом случае – обще подготовительный (базовый) и специально подготовительный, во втором - ранний соревновательный и основных соревнований.

Годичный цикл подготовки заканчивается переходным периодом. При планировании тренировки юных бегунов на средние и длинные дистанции на тренировочном этапе 3-го, 4-го, 5-го годов обучения (углублённая специализация) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата.

На этапе зимних соревнований ставятся задачи повышения уровня специальной физической работоспособности, развития скоростных качеств и специальной выносливости, участия в 4-6 соревнованиях при незначительном снижении общего объёма тренировочных нагрузок.

Во втором подготовительном периоде решаются задачи дальнейшего развития общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, повышения уровня функциональной подготовленности.

На предсоревновательном этапе ставится задача повышения уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости.

В летнем соревновательном периоде, на первом этапе ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона в беге на основной и смежных дистанциях.

На заключительном этапе - достижение наивысшего уровня специальной работоспособности и спортивного результата на основной дистанции, а также выполнения контрольно-переводных нормативов.

***Многоборье***

Планирование годичного цикла подготовки многоборцев на этапах углублённой специализированной подготовки осуществляется по «сдвоенному» циклу.

Каждый подготовительный и соревновательный периоды разделяются на два этапа: в первом случае – обще подготовительный и специально-подготовительный, во втором - основных соревнований. Годичный цикл подготовки заканчивается переходным периодом.

При планировании тренировки юных многоборцев на тренировочном этапе 3-го, 4-го, 5-го годов обучения (углублённая специализация) в подготовительном периоде на *обще подготовительном* этапе подготовленности выполняется основная по объёму подготовительная работа, создающая устойчивый фундамент спортивной формы. Особое внимание уделяется развитию общей выносливости и силы. Интенсивность нагрузки небольшая, ускоренное наращивание ее означало бы форсирование тренировки, что не может гарантировать устойчивость спортивной формы в соревновательном периоде. Многоборец в этом периоде должен работать и над техникой, но лишь в той мере, в какой позволяет уровень развития двигательных качеств. Необходимо постоянно обращать внимание на развитие тех групп мышц и суставов, от которых зависит правильное выполнение техники видов. Нельзя, например, правильно метать копье без достаточной подвижности в плечевом суставе, технично преодолевать барьеры без необходимой гибкости и подвижности в тазобедренном суставе и т.д.

На *специально-подготовительном* этапе совершенствуется техника, воспитываются волевые качества, продолжаются занятия по общей физической подготовке. Работа над техникой сложных и отстающих видов. Участие в соревнованиях по отдельным видам не требующих специальной подготовки, чтобы оценивать и контролировать свои возможности, накапливать опыт и поддерживать психологическую готовность.

На этапе зимних соревнований ставятся задачи повышения уровня специальной физической работоспособности, развития скоростных качеств и специальной выносливости, участия в 4-6 соревнованиях при незначительном снижении общего объёма тренировочных нагрузок.

Во втором подготовительном периоде решаются задачи дальнейшего развития общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, повышения уровня функциональной подготовленности. Работа над техникой отдельных видов многоборья.

На предсоревновательном этапе ставится задача повышения уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости.

В летнем соревновательном периоде на первом этапе ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона. Участие в соревнованиях по отдельным видам многоборья. В соревновательном периоде необходимо поддерживать общую и специальную физическую подготовленность. Занятия для развития силы должны входить в тренировку 1-2 раза в неделю, а бег на местности не меньше чем 1 раз в неделю. Специальные упражнения надо включать в разминку на всех тренировочных занятиях.

Переходный период направлен на активный отдых и поддержание достаточного уровня физической подготовленности. В этот период нужно нервам дать отдых, а мышцам - работу. Рекомендуются длительные пробежки, прогулки и походы, плавание и спортивные игры.

**Примерный план годовой подготовки спринтера**

**Таблица 14**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап подготовки** | **Задачи** | **Средства** | **Объем и интенсивность** | |
| **Осенне-зимний подготовительный период** | | | | |
| Втягивающий этап (6 недели) | Врабатываемость организма; развитие общей выносливости | Кросс, фартлек, интервальный и повторный бег, спортивные игры, средства ОФП, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения на гибкость и растягивание, упражнения на расслабление | Ненапряженная, спокойная работа с достаточным отдыхом между упражнениями и занятиями. Объем и интенсивность постоянно повышаются от 40-50% до 80-90% от запланированного максимума | |
| Обще-подготовительный этап (6 недель) | Развитие общей и специальной выносливости; общей силы и силовой выносливости; скорости бега; совершенствование техники бега | Фартлек, интервальный и повторный бег, упражнения с отягощениями, штангой, гирями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, упражнения на тренажёрах, бег или специальные упражнения в гору, бег по мягкому грунту, бег со старта, с ходу на коротких отрезках, специальные упражнения на развитие быстроты | Объем нагрузки в занятии и в отдельных упражнениях достигается максимума - 90-100% Интенсивность 60-80% | |
| Специально- подготовительный этап (5 недель) | Совершенствование скорости; скоростной и специальной выносливости; совершенствование техники бега и развитие специальной силы | Бег со старта и с ходу на коротких отрезках (30м, 60м); ускорения, эстафетный и челночный бег; интервальный и повторный бег, переменный бег, упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами, специальные беговые упражнения с сопротивлением, прыжковые упражнения, упражнения на гибкость и растягивание | К концу этапа объем нагрузки повышается до максимума; увеличивается удельный вес скоростно-силовой подготовки. Интенсивность отдельных упражнений достигает максимума при среднем и уменьшенном объёме | |
| **Зимний соревновательный период** | | | | |
| Соревновательный этап (4 недели) | Достижение высоких спортивных результатов в основных соревнованиях; поддержание высокого уровня тренированности | Бег со старта и с ходу на коротких отрезках (30м, 60м); эстафетный и челночный бег; интервальный и повторный бег, упражнения с отягощениями, штангой, специальные беговые упражнения, упражнения на гибкость и растягивание | Объем нагрузки уменьшается, интенсивность упражнений достигает максимума | |
| **Переходный период** | | | | |
| Восстановительно-поддерживающий этап (4 недели) | Восстановление организма, профилактика и лечение травм, поддержание тренированности | Кросс, фартлек, интервальный бег, спортивные игры, плавание, восстановительные и лечебные мероприятия | Объем и интенсивность понижается до 50% | |
| **Весенне-летний подготовительный период** | | | | |
| Обще- подготовительный этап (4 недели) | Дальнейшее развитие специальной и силовой выносливости, скорости бега и совершенствование техники бега | Интервальный и повторный бег, специальные беговые упражнения, бег с сопротивлением бег в гору, бег со старта, с ходу и под уклон, упражнения со штангой, на тренажёрах и с набивными мячами | Объем и интенсивность постепенно повышаются от 40-50%, 60-70% и до 80-90% | |
| Специально- подготовительный этап (6 недель) | Совершенствование скоростной выносливости и скорости бега; совершенствование техники бега; специальной выносливости и силы | Интервальный и повторный бег (100м, 200м, 300м, 400м), специальные беговые упражнения, бег в гору, бег под гору, бег со старта, с ходу и под уклон, упражнения со штангой, на тренажёрах и с набивными мячами, контрольные старты, прикидки и подводящие соревнования | Объем нагрузки 80-100%, интенсивность нагрузки 60-80% | |
| Этап развития спортивной формы (4 недели) | Дальнейшее повышение СФП, совершенствование техники, тактики и психологической подготовки | Повторный бег с повышенной скоростью, бег под уклон, бег со старта, с ходу, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения), упражнения на улучшение гибкости | Объем нагрузки уменьшается, интенсивность в отдельных упражнениях доводиться до максимума | |
| **Летний соревновательный период** | | | | |
| Этап подготовки к основным стартам (4 недели) | Совершенствование специальных физических и психологических качеств, техники, темпа, ритма бега; достижение высоких результатов на основных соревнованиях года | Повторный бег с повышенной скоростью, бег под уклон, бег со старта, с ходу, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения | | Объем нагрузки уменьшается до 50 %. Интенсивность отдельных упражнений поддерживается на максимальном или около максимальном уровне |
| Этап после главного старта (3 недели) | Поддержание высокого уровня тренированности и успешное выступление в соревнованиях | Соревнования, прикидки, упражнения для подержания специальной силы, повторный бег, бег с ходу, бег со старта, специальные упражнения. | | Объем нагрузки 50-60% при поддержании максимальной интенсивности отдельных упражнений |
| **Переходный период** | | | | |
| Восстановительный этап (6 недели) | Восстановление организма; профилактика и лечение травм, активный отдых | Массаж, плавание, лечебные и солнечные ванны, физиотерапия, закаливание, смена упражнений и мест тренировочных занятий | | Понижение объёма и интенсивности до 50% |

**Примерный план годовой подготовки прыгуна**

**Таблица 15**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап подготовки** | **Задачи** | **Средства** | **Объем и**  **интенсивность** | |
| **Осенне-зимний подготовительный период** | | | | |
| Этап общей физической подготовки (4 недели) | Повышение функциональной работоспособности, укрепление слабых звеньев опорно-двигательного аппарата, разносторонняя специально-физическая подготовка | Равномерный, игровой, круговой, «до отказа» Кроссовый бег 20-50 мин, повторный бег 100-120м, ускорения 50-70м. Игры (баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч) 5 раз в неделю, акробатика, Барьерный бег (3-10 бар-3-8 раз), Силовые упражнения со штангой: приседания, выпрыгивания, прыжки в разножке со сменой ног, бег со штангой на плечах. Прыжковые упражнения: прыжки на скакалке, многоскоки, прыжки в лестницу и спрыгивания по ступенькам, круговые комплексы прыжковых упражнений, упражнения с гирей, упражнения с набивным мячом, специальные беговые упражнения, упражнения для мышц живота и спины, упражнения на гибкость и растягивание, упражнения для укрепления подошвенных мышц. | Постепенное повышение нагрузки. Нагрузка средняя. В играх максимальная интенсивность. Остальные упражнения в % силы. Прыжковые упражнения средней интенсивности**.** | |
| Этап специальной физической подготовки (6 недель) | Развитие специальной силы с постепенным увеличением отягощений. Развитие общейвыносливости.Совершенствование техники разбега прыжка | Работа с большими отягощениями и упражнения локального характера; скоростно-силовые упражнения; силовая подготовка; акробатика, игры 30-40 мин - 3 раза в неделю; кроссовый бег 20-40 мин; силовая подготовка круговым методом (вес штанги 60-100 % от собственного): приседания, выпрыгивания, прыжки в разножке со сменой ног, бег со штангой на плечах; прыжковая подготовка круговым методом: прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, прыжки через барьеры, прыжки на скакалке; прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега; упражнения на развитие верхнего плечевого пояса; ускорения 50-120 м от 5 до 8 раз; повторный бег 80-100м х 3-5 раз; пробежки с ускорениями по 80100м от 3 до 5 раз; упражнения для мышц живота и спины, упражнения на гибкость и растягивание | Повышается интенсивность выполнения прыжковых упражнений. Объем тренировочнойнагрузки высокий. | |
| Этап технико-физической подготовки (6-8 недель**)** | Повышение уровня специальной скоростно-силовой и технической подготовки. Формирование и совершенствование целостной схемы прыжка с разбега. Реализацияпрыжка с полного разбегана болеевысоком уровне скоростно-силовых качеств. | Повторный, динамических усилий, вариативный, сопряжённый, интервальный, и контрольного тестирования. Акробатика. Игры 30-40 мин - 1, 2 раза в неделю; кроссовый бег 20-40 мин; силовая подготовка круговым методом (вес штанги 40-120 % от собственного): выпрыгивания из полуприседа, выпрыгивания из положения выпада, подскоки на стопе, бег со штангой на плечах; прыжки через барьеры для совершенствования ритмо-темповой структуры разбега с толчком; прыжки через барьеры отталкиваясь двумя ногами; прыжки через 4-6 барьеров, расставленных через 4 беговых шага. Прыжки на скакалке. Имитационные упражнений для совершенствования техники отталкивания. Ускорения 5-6 раз по 60-100м, пробежки 50-60м по 5-6 раз. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание. Прикидки. | Нагрузка в упражнениях технического характера средняя. В упражнениях прыжково-силовогохарактера средняя и большая. Объем нагрузки изменяется волнообразно (1-я неделя повышение объёма, 2-я понижение, 3я достигает наибольшей величины, 4-я разгрузочная, восстановительная, нагрузка понижается). | |
| **Зимний соревновательный период** | | | | |
| Соревновательный этап (5 недели) | Поддержание уровня специальной физической подготовленности и совершенствование техники прыжка,стабилизация ритмо-темповойструктуры разбега с отталкиванием. Достижение спортивного результата. | Повторный, вариативный, сопряжённый, соревновательный и контрольного тестирования. Беговые упражнения.Ускорения 5-6раз по 50-60м, пробежки 50-60м по 5-6 раз. Броски набивного мяча. Выпрыгивание с полуприседа со штангой на плечах (вес штанги - 100-150% от собственного), подскоки на стопе со штангой на плечах (вес штанги 40-50% от собственного), бег со штангой на плечах (3040% от собственного веса); Прыжки с целью совершенствования техники разбега и отталкивания. Имитационные упражнений для совершенствования техники отталкивания. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание. Соревнования. Прогулки с разминочными упражнениями. | Снижение объёма нагрузки в связи с участием в соревнованиях. 75 % прыжков выполняются в зонемаксимального развития (96-100%) от личного достижения | |
| **Переходный период** | | | | |
| Восстановительный этап (4 недели**)** | Повысить уровень функционального состояния за счёт снижения нервного напряжения, возникшего после зимних соревнований. Профилактика травматизма. | Сауна, бассейн, массаж, физиотерапия, специальная диета, витаминизация. Смена упражнений и мест занятий | Объем и интенсивность понижается до 50% | |
| **Весенне-летний подготовительный период** | | | | |
| Этап специальнойфизической подготовки (4 недели) | Развитие специальнойсилы с постепенным увеличением отягощений. Совершенствование техники отталкивания и техники разбега. | Интервальный, повторный, сопряжённый, круговой, динамических усилий. Акробатика, игры 30-40 мин-3 раза в неделю; кроссовый бег 2040 мин; силовая подготовка (вес штанги 100-180 % от собственного): приседания, выпрыгивания, прыжки в разножке со сменой ног, бег со штангой на плечах; прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, прыжки через барьеры на одной ноге, прыжки на скакалке; прыжки в длину с укороченного разбега; прыжки с укороченного разбега; упражнения на развитие верхнего плечевого пояса; барьерные разминки; ускорения 50-120 м от 5 до 8 раз; повторный бег 120-180м-3-5 раз; пробежки с ускорениями по 80-100м от 3 до 5 раз; Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание. | Объем тренировочнойнагрузки высокий. Большой объем прыжковых упражнений с отталкиванием одной ногой. Интенсивность не высокая. | |
| Этап технико-физической подготовки (8 недель) | Скоростно-силовая направленность. Совершенствование техники прыжка | Имитационные упражнения для совершенствования техники подготовительных движений к отталкиванию и отталкивания. Прыжки для совершенствования техники разбега и его ритмо-темповой структуры (30-35 прыжков в одно занятие).  Беговые упражнения: бег с ускорениями 50-70м х 3-5 раз; прыжки через барьеры - 4 барьера через 4 беговых шагов- 10 серий; выпрыгивания из полуприседа со штангой (120140% от собственного веса); выпрыгивания из выпада со сменой ног (вес штанги 50% собственного веса); подскоки на стопе (вес штанги 70-80% собственного веса); бег со штангой на плечах (вес 40% собственного веса); прыжки на скакалке; кросс - 30-40 мин; бассейн; прыжки вверх по лестнице и спрыгивания по ступенькам; упражнения для развития мышц спины, живота, стопы, голени, мышц поднимающих бедро; броски набивного мяча; | 4 недели- - уменьшение объёма силовой подготовки и увеличение скорости выполнения упражнений. Объем прыжковых упражнений без отягощений и объемтренировочной работы по совершенствованию техники движений в облегчённых условиях. 1-я неделя - пониженная нагрузка; 2-я неделя - повышенная; 3-я неделя - пониженная; 4-я неделя - наивысшая нагрузка. На последних 4-х неделях, сохраняя волнообразность нагрузки, объем силовой подготовки снижается. | |
| **Соревновательный период** | | | | |
| Этап развития спортивной формы (3 недели) | Увеличение прыжков в зоне субмаксимальной интенсивности. Сохранение целостного ритма прыжка. Достижение тренировочных рекордов. Психологическая подготовка. Поддержание достигнутого уровня скорости бега в разбеге. | Беговые упражнения, ускорения. Пробежки по разбегу 30-40м - 3- 4раза. Прыжковые упражнения по вверх ступенькам - 200-250 раз. Прыжки через спаренные барьеры - 60 раз. Броски набивного мяча. Упражнения со штангой (50-80-120% от собственного веса): взятие штанги на грудь - 4 подхода по 2-3 раза; выпрыгивания из полуприседа по 5-6раз; полуприседы - 5-6 подходов по 10 раз; подпрыгивание на стопе - 2 серии по 15 раз; бег со штангой на плечах - 4 серии по 15 шагов; прыжки в выпаде со сменой ног - 2-4 подхода по 4-5 прыжков Упражнения для развития мышц спины, живота, стопы. Упражнения нагибкость и растягивание. Контрольные иподводящие соревнования. | | Уменьшение объёма и увеличение интенсивности нагрузки. Общее количество прыжков в занятии уменьшается. Время отдыха между прыжками увеличивается. |
| Этап основных соревнований (4 недель) | Поддержание функционального и психологического уровня готовности. Достижение высокого спортивного результата. | Беговые упражнения. Ускорения до 100м. Пробежки по разбегу 40-50м - 3-4раза. Прыжковый комплекс упражнений: подпрыгивания на стопе 20 раз, скачки на стопе 10 раз, прыжки через барьеры (6 бар.) - 3 серии; Прыжки через спаренные барьеры - 60 раз. Броски набивного мяча. Прыжки с полного разбега. Упражнения со штангой (50-80-120% от собственного веса): взятие штанги на грудь - 4 подхода по 2-3 раза; выпрыгивания из полуприседа по 5-6раз; полуприседы - 5-6 подходов по 10 раз (между подходами выпрыгивания вверх без отягощений); подпрыгивание на стопе - 2 серии по 15 раз; бег со штангой на плечах - 4 серии по 15 шагов; прыжки в выпаде со сменой ног - 2-4 подхода по 4-5 прыжков Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание. Упражнения на гибкость и растягивание. Отборочные и основные соревнования. | | Объем нагрузки в тренировочном занятии не большой. Недельная нагрузка снижается за счёт участия в соревнованиях. В прыжково-силовой тренировке - нагрузка выше средней. В технической, скоростной и прыжковой тренировке - нагрузка средняя. Интенсивность выполнения отдельных упражнений - максимальная |
| **Переходный период** | | | | |
| Восстановительный этап (6 недели) | Повышение уровня функционального состояния за счет снижения нервного напряжения, возникшего после летнего соревновательного сезона. Профилактика травматизма, активный отдых | Массаж, плавание, лечебные и солнечные ванны, физиотерапия, закаливание, смена упражнений и мест тренировочных занятий | | Понижение объёма и интенсивности до 50% |

**Примерный годовой план бегуна на средние и длинные дистанции**

**Таблица 16**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап подготовки** | **Задачи** | **Средства** | **Объем и**  **интенсивность** | | |
| **Осенне-зимний подготовительный период** | | | | | |
| Этап после соревновательной реабилитации и постепенного увеличения нагрузок (3-5 недель) | Постепенное восстановление работоспособности и совершенствование техники бега | Равномерный кроссовый бег от 60-90 мин. Равномерный кроссовый бег 6-8 км, 10-15-20 км (пульс до 150 уд/мин). Общеразвивающие упражнения от 20 до 60 мин. ОФП 15-20 минут. Ритмичные пробежки 6-8 раз по 100м. Силовые упражнения на все группы мышц. Упражнения с набивными мячами. Прыжковые упражнения. Плавание. Прогулки с бегом 90-120 минут. Игра 30 мин | Объем бега постепенно увеличивается от 50-80% от максимального. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме не превышает 10%. Интенсивность не высокая. | | |
| Этап базовой подготовки (8 недель) | Дальнейшее развитие функциональных систем организма и повышение волевой подготовки. Развитие силовой выносливости. Совершенствование ритма бега. | Разминочный бег 3-5 км. Равномерный кроссовый бег 810км, 12-15 км (до150 уд/мин). Кроссовый бег с ускорениями. Ускорения 5-10 раз по 100м или 3-6 раз по 150м. Старты. Повторный бег на длинных отрезках 1-3км (4-8км). Интервальный бег с различной длиной отрезков. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Бег в гору 6-10 раз по 300-600м. Бег под гору 8-10 раз по 150-400м. Метание камней, ядер. | Общий объем достигается около максимальных величин. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме 20-25%. Бега в анаэробном режиме 1-3%. | | |
| Этап предсоревновательной подготовки (5 недель) | Постепенное и плавное увеличение интенсивности бега. Совершенствование экономной и эффективной техники бега. Участие в менее ответственных стартах. | Равномерный кроссовый бег 1015км, 12-15 км (до150-160 уд/мин). Ускорения 5-10 раз по 100-600м. Старты высокие 8-10 раз по 60-80м. Повторный бег на 8-10 раз по 100-150м. контрольный бег 95-100%. Интервальный бег с различной длиной отрезков 400-600м со скоростью 85-90%. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. | Постепенный переход от больших по объёму нагрузок к высокоинтенсивным. Общий объем бега близок к максимальному 80100%. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме 20-40%. Бега в анаэробном режиме 812%. В последнюю неделю перед стартом снизить объем и интенсивность тренировочной нагрузки | | |
| **Зимний соревновательный период** | | | | | |
| Этап реализации спортивной формы (5 недель) | Совершенствование специальной работоспособности, волевых качеств и подготовки к соревнованиям. Использование методов восстановления. | Кроссовый бег 10-15 км (до130- 150 уд/мин). Кроссовый бег 5-10 км (130-140 уд/мин). Разминочный бег 4-6км. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Повторный бег 10-12раз по 100-150м. Переменный бег 800м+2х200/200м бега трусцой (инт 80-85%). Ускорения в гору и с горы 200-600м. Темповый бег 10-20 км (до 180 уд/мин). Утренняя зарядка. Активный отдых. Соревнования | Большая интенсивность и уменьшение объёма бега 70-90%. Бег преимущественно с анаэробным энергообеспечением 610%. Бег в аэробно-анаэробном режиме 1015%. | | |
| **Переходный период** | | | | | |
| Этап после соревновательной реабилитации (2-4 недели) | Активный отдых. Лечение и профилактика травм и заболеваний. | Медленный бег, игры, плавание, прогулки | Объем и интенсивность низкая | | |
| **Весенне-летний подготовительный период** | | | | | |
| Базовой подготовки (6 недель) | Дальнейшее повышение специальной работоспособности | Разминка 3-5 км. Равномерный бег 10-20 км (150 уд/мин). Переменный бег 4 раза х 200м через 200м трусцы, 4 х 100м через 50м трусцы. Бег в гору и под гору 650+550+250м. Прыжки в гору по 300-350м. Интервальный бег через 4-6мин отдыха. Темповый бег-5 км. Общеразвивающие упражнения. ОФП. | Максимальные и околомаксимальные объёмы. Объем бега в смешанном режиме 1520%. Бег в анаэробном режиме 6-10%. | | |
| Этап предсоревно- вательной подготовки (5 недель) | Совершенствование экономной и эффективной техники бега. Участие в менее ответственных стартах. Постепенное и плавное увеличение интенсивности бега. | Равномерный кроссовый бег 1015км, 12-15км (до 150-160 уд/мин). Ускорения 5-10 раз по 100-600м. Старты высокие 8-10 раз по 60-80м. Повторный бег на 8-10 раз по 100-150м. контрольный бег 95-100%. Интервальный бег с различной длиной отрезков 400-600м со скоростью 85-90%. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. | Общий объем бега 80100%. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме 10-15%. Бег в анаэробном режиме 812%. Интенсивность высокая | | |
| **Летний соревновательный период** | | | | | |
| Этап развития спортивной формы (4 недель) | Дальнейшее совершенствование физических качеств. Психологическая подготовка. Подготовка различных вариантов тактики бега и способов подводки к соревнованиям | Разминочный бег 3-5 км. Восстановительный кросс 10-12 км. Равномерный кроссовый бег 60мин, 12-15 км (до150уд/мин). Ускорения 5-10 раз по 100-600м. Старты высокие 8-10 раз по 6080м. Повторный бег на 8-10 раз по 100-150м. контрольный бег 95-100%. Интервальный бег с различной длиной отрезков 400600м со скоростью 85-90% отдых 3-5 мин. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Контрольный бег (95-100% от максимума) 800-1600м | | Большая интенсивность и уменьшение объёма бега 70-90%. Бег преимущественно с анаэробным энергообеспечением 610%. Бег в аэробно-анаэробном режиме 1015% |
| Этап реализации спортивной формы (4 недель) | Достижение высоких результатов к срокам проведения главных стартов | Разминочный бег. Кроссовый бег 10-14км (150уд/мин). Равномерный бег 8-10 км. Повторный бег 400-800м (95% инт). Отрезки 200-400м со скоростью бега 95-100%. Ускорения 5 по 100м. Старты 5 по 60м. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Соревнования или контрольный бег. | | Общий объем бега 4060% от предыдущего интенсивного. Бег в аэробном режиме до 12% |
| **Переходный период** | | | | | |
| Восстановительный этап (6 недели) | Восстановление организма; профилактика и лечение травм, активный отдых | Массаж, плавание, лечебные и солнечные ванны, физиотерапия, закаливание, Медленный бег, игры, плавание, прогулки смена упражнений и мест тренировочных занятий | | Объем и интенсивность низкая. |

**3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологических воздействий и развития личности, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств занимающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

На этапе углублённой специализации к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со спортсменами необходимо привлекать специалистов-психологов. В связи с тем, что у спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого «крепче» нервы, сильнее воля. Специалист психолог совместно с тренером определяет важные параметры психики: концентрация воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточение внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет легкоатлету использовать их наиболее эффективно.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от типа темперамента и психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий и тренировочного цикла.

**Психологическая подготовка легкоатлета**

Занимаясь спортом, можно укрепить здоровье, получить хорошее физическое развитие, стать более сильным, быстрым, ловким, выносливым. Спорт приучает к правильному режиму, закаливает организм, но он ещё и влияет на развитие морально-волевых качеств, психологическую подготовленность спортсмена.

В настоящее время на крупных соревнованиях в сложных условиях спортивной борьбы с исключительно высокой конкуренцией, где спортсмены имеют равную техническую и физическую подготовленность, придерживаются одинаковой тактики, чаще побеждают те из них, кто имеет более высокий уровень развития моральных, волевых и специальных психических качеств.

В спортивной практике есть множество примеров, когда бесспорные лидеры сезона в силу срывов психологического характера не попадали в финалы, а спортсмены, не входившие в число фаворитов, во многом благодаря предельной волевой мобилизации часто добивались побед на чемпионатах Европы и мира, на Олимпийских играх.

Высокий уровень моральной, волевой и специальной психологической подготовленности предполагает комплексное проявление самых различных качеств. Недостаточное развитие даже одного из них часто является причиной поражения высококвалифицированных спортсменов. Поэтому психологическая подготовка должна занимать значительное место в воспитании спортсмена на всех этапах его совершенствования.

Психологическую подготовку спортсмена можно разделить на общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретным соревнованиям. Такое деление условно, так как в реальной жизни учебно-тренировочный процесс все время чередуется с состязаниями и задачи общей психологической подготовки решаются в условиях соревновательной деятельности.

Общая психологическая подготовка, повседневно проводимая в ходе тренировочных занятий и соревнований, направлена на развитие у спортсмена таких психических качеств, которые в большей степени способствуют успешному и прочному овладению спортивным мастерством.

К ним относятся:

- создание правильной и стойкой системы мотивов, побуждающих спортсмена систематически тренироваться, соблюдать режим и выступать в соревнованиях;

- создание чётких представлений о своей психике и качествах, необходимых для спортивного совершенствования и успешных выступлений;

- формирование качеств характера и свойств нервной системы, способствующих эмоциональной устойчивости и перенесению максимальных нагрузок;

-развитие специфических процессов, необходимых для овладения техникой и тактикой (чувство ритма, времени, ориентировка в пространстве, способности к самоконтролю над различными элементами движения и т.д.);

- развитие умения управлять собой, своими чувствами и переживаниями, отвлекаться от всех посторонних раздражителей, сознательно затормаживать неблагоприятные психические состояния, возникающие в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;

- овладение умением легко и свободно осуществлять максимальные усилия без нарушения координации и динамики движений.

В любом виде лёгкой атлетики спортсмен должен уметь вести борьбу на различных уровнях напряжённости, быть способным «переключаться». Для этого нужно научиться в определённый момент совсем выключиться из борьбы, расслабиться, дать покой нервной системе, обеспечивая хотя бы кратковременный, но полный психологический и физиологический отдых. В то же время необходимо научиться в любой момент перейти от максимального расслабления к максимальной мобилизации сил и быстро включиться в борьбу. Непосредственно перед выступлением на соревнованиях, спортсмен должен уметь полностью сосредотачиваться на выполнении упражнения и отвлекаться от постоянных раздражителей, не поддаваться отрицательным воздействиям соревновательной обстановки, зрителей, судей и т.д.

Умение управлять собой достигается систематическим участием в различных соревнованиях, упорной работой над собой, постоянным применением способов самореализации. Спортсмена нужно постоянно учить анализировать свои действия и действия соперников, четко различать правильные и ошибочные, обдумывать возможные пути совершенствования техники и тактики.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную - перед выступлением и в течение его.

Ранняя предсоревновательная психологическая подготовка предполагает:

- получение информации об условиях предстоящего состязания и основных конкурентах;

- получение диагностических данных об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;

- определение (совместно со спортсменом) цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях с учётом имеющейся информации;

- разработку подробной программы проведения условий предстоящих состязаний;

- организацию преодоления трудностей и неожиданных препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и оперативного мышления;

- создание в процессе подготовки к соревнованиям условий и использование приёмов для уменьшения излишней психической напряжённости спортсмена;

- стимуляцию правильных личных и общественно значимых мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной программой подготовки.

Непосредственная психологическая подготовка накануне и в ходе соревнований включает:

- психологическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед каждым выступлением;

- психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психического восстановления;

- психологическое воздействие в ходе и после окончания очередного выступления.

**Система психологического сопровождения тренировочного процесса**

***Психорегуляция*** - регуляция психических состояний.

Виды регуляции: гетерорегуляция - вмешательство извне и саморегуляция.

Основные причины использования психорегуляции:

Коррекция динамики усталости.

Основное назначение - щадящий режим нагрузок.

Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;

- строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;

- внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний;

- обучение спортсмена рациональным приёмам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;

- специальные пленэрные аудио- и видео сеансы.

Снятие избыточного психического напряжения.

Стратегия десенсибилизации - снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения.

Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т.п. Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии, как отвлекающего фактора;

Избыточное волнение в ходе соревнования. Основное средство - саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приёмов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

- самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;

- самовнушение - воздействия, основанные на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

1. Аутогенная тренировка - воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Иоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 г. Достоинства метода:

- повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряжённости, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;

- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека.

- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведёт к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:

- устранение страха, эмоциональной напряжённости, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;

- регуляция сна;

- краткосрочный отдых;

- активизация сил организма;

- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

2) Психорегулирующая тренировка - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счёт сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) - программирование;

- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;

- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Механизм воздействия - за счёт использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективен при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

Преодоление состояния фрустрации.

Причина состояния фрустрации - непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена.

Стратегия - быстрый переход

- от анализа ситуации - устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах,

- к энергичным действиям по достижению цели.

Основное средство - саморегуляция.

**Релаксация** - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, непроизвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Стресс - это напряжение, как физиологическое, так и психологическое, а релаксация, - состояние, противоположное напряжению, поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Преимущества релаксации перед транквилизаторами.

- можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 мин после их приёма;

- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д., а релаксация улучшает эти показатели.

- в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы.

Самый надёжный для спортсменов - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц. Задачи:

- научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;

- освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;

- внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражение, и научиться мысленно расслаблять их.

**Другие методики**

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется ряд других методик:

- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.;

- музыкальное сопровождение и функциональная музыка;

- дыхательные упражнения;

- специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений.

**3.7. Планы применения восстановительных средств**

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня. В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач- клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач- диетолог, врач рефлексо-терапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесённых заболеваний и травм у спортсменов проводится с учётом определения объёма и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объёма повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции поражённого органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами- специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

**Педагогические средства восстановления**

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

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 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 расслабления и т.п.);

- повышение эмоционального фона тренировочных занятий

- эффективная индивидуализация тренировочных занятий

- соблюдение режима дня.

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает, как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах.

**Психологические средства восстановления**

К психологическим средствам восстановления относятся:

- аутогенная тренировка;

- психопрофилактика;

- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;

- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

**Медико-биологические средства восстановления**

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баромассаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства, спортивные напитки, кислородные коктейли, баня, сауна, иглоукалывание, аэронизация.

Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого легкоатлета.

Охарактеризуем основные медико-биологические средства восстановления.

Главным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Питание выполняет в организме энергетическую и пластическую функции. Энергетическая функция питания заключается в том, что при окислении кислородом содержащихся в пище жиров и углеводов выделяется энергия, используемая для мышечной деятельности. Пластическая функция состоит в использовании поступающих с пищей белков для построения и восстановления мышц, сухожилий и других тканей, которые разрушаются в процессе работы. Особое значение продукты, содержащие белковые вещества, необходимые для пластических целей, имеют в период роста.

Большое значение имеет правильный и строго соблюдаемый режим питания. Это обеспечивает оптимальное распределение приёмов пищи в течение дня и ее быстрое и хорошее усвоение. Для высококвалифицированных спортсменов в связи с большими физическими нагрузками и значительными энергозатратами целесообразно 4-5-разовое питание.

В тренировочных группах спортивной подготовки при достижении высоких спортивных результатов, сопровождающихся значительными нагрузками, в рацион питания спринтеров могут включаться продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ). ППБЦ - это комплекс пищевых веществ, который оказывает направленное влияние на метаболизм в организме спортсмена как во время выполнения физических нагрузок, так и в последующий период отдыха. Все ППБЦ по химическому составу и выраженной пищевой направленности можно разделить на три группы: белковые и сложные смеси, углеводно-минеральные напитки и витаминно-минеральные комплексы.

Кроме витаминно-минерального комплекса «Компливит» в практике давно уже используются и другие поливитаминные комплексы широкого действия: «Аэровит», «Декамевит», «Ундевит».

В отдельных случаях восстановительный эффект может быть получен при использовании фармакологических средств. СкутамилЦ (0,5-1 таблетка вечером) принимается при повышенном мышечном тонусе. Улучшает эластичность мышц приём витамина Е (2-3 драже в день в течение 3-5 дней). После объёмных нагрузок, когда наблюдается гипертонус мышц, можно использовать трентал, нигексин, ксавин - 2-4 таблетки вечером.

Для ускорения восстановительных процессов рекомендуется использовать инозин (или рибоксин) по 3-4 таблетки в сутки.

В случае, когда тренировки проводятся на твёрдом грунте или имели место перегрузки, у бегунов часто появляются боли в области ахиллова сухожилия. Это объясняется микротравмами и воспалением волокон ахиллова сухожилия. В данной ситуации необходимо уменьшить тренировочные нагрузки и начать лечение. Назначается массаж с такими мазями, как опиногель, репарил, фенилбутазон. В «остром» периоде заболевания рекомендуется использовать УВЧ и электрофорез, а в последующем - ультразвук с лазонилом или капсолином. В дни разгрузки с целью восстановления применяются плавание и тёплые ванны. В меню бегунов включаются студни и желе, ускоряющие заживление хрящевой ткани, увеличивается приём каротина и аскорбиновой кислоты. Хороший эффект даёт приём метилурацила по 4-6 таблеток в сутки в течение 5-7 дней.

Вследствие применения серии больших нагрузок или частого участия в соревнованиях у спортсменов могут наблюдаться перевозбуждение или угнетение нервной системы, отражающиеся на работоспособности бегунов. В состоянии перевозбуждения можно рекомендовать приём в течение 3-5 дней настоя корня валерианы или травы пустырника с бромистым натрием. В более серьёзных случаях используется рудотель, терален (по 1 -2 таблетки в сутки в течение 2-3 дней) либо радедорм (по 1-2 таблетки на ночь, но не более 2 дней подряд). В состоянии угнетения хороший эффект дает применение в первой половине дня таких тонизирующих препаратов, как настойка лимонника или женьшеня, экстракт левзеи, пантокрин.

*Необходимо помнить, что использование всех вышеприведенных медико-биологических средств допустимо только при назначениях спортивного врача.*

**Рекомендуемые средства восстановления приведены в таблице № 17**

**Таблица 17**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Восстановительные комплексы общего воздействия** | **Восстановительные комплексы направленного характера (специальная подготовка)** | | | |
| ***Аэробная работа*** | ***Аэробно-анаэробная работа*** | ***Анаэробная работа*** | ***Силовая***  ***подготовка в смешанном аэробно-анаэробном режиме*** |
| Сауна (баня) | Синусоидально- модулированные токи | Локальная декомпрессия | Тёплая эвкалиптовая ванна | Вибромассаж |
| Общий ручной массаж | Тонизирующее растирание | Горячая ванна с хвойным экстрактом | Синусоидальномодулированные токи | Азотная ванна |
| Аэроионизация | Аэроионизация | Аэроионизация | Аэроионизация | Аэроионизация |
| Сегментарный массаж | У льтразвуковой массаж | Кислородная ванна | Сауна | Вибромассаж |
| Ультрафиолетовое облучение | Амплипульс | Аэроионизация | Аэроионизация | Ультрафиолетовое облучение |
| Общий ручной массаж | Гидромассаж | Ультрафиолетовое облучение | Ультрафиолетовое облучение | Тепловая соляно- содовая ванна |
| Тепловая хвойная ванна | Тёплый дождевой душ | Тёплая ванна с хвойным экстрактом | Тёплый дождевой душ | Вибромассаж |
| Стимуляция БАТ | Тонизирующее растирание | Локальная декомпрессия | Амплипульс | Стимуляция БАТ |
| Аэроионизация | Ультрафиолетовое облучение | Ультрафиолетовое облучение | Аэроионизация | Аэроионизая |

**Примерная схема использования сауны, массажа, водных процедур в недельном цикле тренировки приведена в таблице № 18**

**Таблица 18**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **Утро** | **После первого тренировочного занятия** | **После второго тренировочного занятия** |
| **понедельник** | Обливание | Вибромассаж-15 мин | Общий ручной массаж |
| **вторник** | Душ переменной температуры | Частный (местный) ручной массаж | Общая ванна |
| **среда** | Ножные ванны | Плавание-20 мин | Подводный массаж |
| **четверг** | Душ переменной температуры | Душ | Сауна (баня), 3 захода по 5 мин |
| **пятница** | Ножные ванны, обливание | Вибромассаж-15 мин | Общий ручной массаж |
| **суббота** | Душ переменной температуры | Плавание-25 мин | Подводный массаж |
| **воскресенье** | Ножные ванны, обливание | \_\_ | Сауна (баня) |

**Общие методические рекомендации**

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организма адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (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 средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижение спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановления работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

**3.8. Планы антидопинговых мероприятий**

Сегодня проблема использования спортсменами запрещённых в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивной организации и тренерском составе.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждёнными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утверждёнными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции и (или) запрещённого метода;

- наличие запрещённых субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во вне соревновательный период из организма спортсмена;

- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во вне соревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг- контроля;

- обладание запрещёнными субстанциями и (или) запрещёнными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещённых субстанций Всемирного антидопингового агентства;

- распространение запрещённой субстанции и (или) запрещённого метода;

- использование или попытка использования запрещённой субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещённого метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

- предупреждение применения запрещённых субстанций и (или) запрещённых методов;

- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

**Примерный план антидопинговых мероприятий приведён в таблице № 19 Таблица 19**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование тем** | **Всего часов** | **Средства и методы проведения** |
|  | Общие основы фармакологического обеспечения в спорте:  •основы управления работоспособностью спортсмена; •характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике; •фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям | 4 | Лекционные занятия, просмотр учебных видеофильмов, индивидуальные консультацииспортивного врача, диспансерные исследования,проведение профилактических лечебных,восстановительных мероприятий, проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами, семинар, дискуссия по применению фармакологических средств в спорте, систематическая диспансеризация спортсменов. |
|  | Профилактика применения допинга среди спортсменов: •характеристика допинговых средств и методов; •международные стандарты для списка запрещённых средств и методов; •международные стандарты для терапевтического использования запрещённых субстанций; •негативное влияние запрещённых веществ и методов на здоровье; •процедура допинг-контроля;  •процесс управления результатом. | **6** | Лекционные занятия, просмотр учебных видеофильмов, индивидуальные консультации спортивного врача, диспансерные исследования, проведение профилактических лечебных, восстановительных мероприятий. |
|  | Антидопинговая политика и ее реализация: •Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика; •антидопинговые правила и процедурные правила допинг- контроля; •руководство для спортсменов; • всемирная и национальная антидопинговая программа, нарушение антидопинговых правил и санкции; •принципы олимпийского движения, морально-этические аспекты применения допинга. | 6 | Лекционные занятия, просмотр учебных видеофильмов, консультации спортивного врача, проведение профилактических лечебных, восстановительных мероприятий, проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. |
|  | Итого | 16 |  |

**3.9. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе используя для этого практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

**Примерный план инструкторско-судейской практики приведён в таблице №20**

**Таблица 20**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Группа** | **Должны знать и овладеть** | **Средства** |
| **ТГ-3** | 1.Овладеть принятой в данном виде спорта терминологией, командами. 2.Овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. 3.Наблюдать за выполнением упражнений, находить ошибки и уметь их исправлять.  4.Знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения.  5. Знать места расположения в манеже или на стадионе отметок для пробегания отрезков: 30,40,50,60, 80,90,100,120,150 м и т. д.  6. Знать и соблюдать порядок движения на дорожках, технику безопасности в секторах для толкания ядра и прыжков. | Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, слайдов. |
| **ТГ-4** | 1.Обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников:  - при проведении разминки, основной части тренировки;  - при разучивании отдельных упражнений со спортсменами младших возрастов.  2.Оказывать помощь при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки.  3.Изучать и знать основные правила судейства соревнований.  4. Привлекать обучающихся к отдельным судейским обязанностям в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр. | Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, оказание помощи в практических занятиях |
| **ТГ-5** | 1. Уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, уметь составлять конспект тренировочного занятия.  2. Правильно демонстрировать технику бега и некоторых других видов лёгкой атлетики.  3. Замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися.  4. Помогать тренеру в работе с младшими возрастными группами.  5. Обязаны знать правила соревнований по бегу, функции стартера, судьи на финише и судьи- секундометриста.  6.Уметь составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные забеги. 7.Ведение протоколов соревнований.  8. Проведение контрольных соревнований. 9.Знакомство с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т.д. | Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, оказание помощи в организации и проведении школьных соревнований. |

**IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лёгкая атлетика**.

*Возрастные особенности развития физических качеств.*

***13-15 лет***

Самым важным фактом является половое созревание - появляться различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14-15 лет девочки растут медленнее, а мальчики - быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстаёт;

- если сердце значительно увеличивается в объёме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстаёт в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие - раздражительными, нервозными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

***15-18 лет***

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лёгкая атлетика приведены в таблице №21**

**Таблица 21**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физические качества и телосложение** | **Уровень влияния** | | | | | | | |
| **Скоростные способности** | **Мышечная сила** | **Вестибулярная устойчивость** | **Выносливость** | **Гибкость** | **Координационные способности** | **Телосложение** | **Общий уровень** |
| **Бег на короткие дистанции** | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | **13** |
| **Бег на средние и длинные дистанции** | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | **11** |
| **Прыжки** | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | **17** |
| **Метания** | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | **15** |
| **Многоборье** | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | **17** |

Условные обозначения: **3** - значительное влияние;

**2** - среднее влияние;

**1** - незначительное влияние.

**4.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых даёт основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки/**

Результатом реализации Программы является:

***На тренировочном этапе (этапе углублённой спортивной специализации):***

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

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лёгкая атлетика;

- формирование и поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- укрепление и сохранение здоровья спортсмена.

Данная программа предусматривает в качестве основного критерия - выполнение спортсменами разрядных требований ЕВСК на всех этапах спортивной подготовки.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

**4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

**Виды контроля спортивной подготовки представлены в таблице №22**

**Таблица 22**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды контроля** | **Контроль за эффективностью деятельности** | | **Контроль за качеством состояния** | |
|  | *соревновательной* | *тренировочной* | Подготовленности спортсмена | Внешней среды, определенной факторами |
| Этапный | Анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки | Анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки | Анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки | - климатическими: температура, влажность, ветер, солневная радиация  - инфраструктуры: инвнтарь, оборудование, покрытие и пр.  - организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр.  - социальными: воздействие ближайшего окружения, поведение зрителей, пр. |
| Текущий | Оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл | Анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле | Оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса |
| Оперативный | Оценка показателей каждого соревнования | Оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия | Оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологических состояний спортсменов до и после тренировочной нагрузки |

Рекомендуется использовать четыре вида контроля: **этапный, текущий, оперативный и самоконтроль.**

**Этапный контроль** позволяет подвести итоги тренировочной работы за определённый период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа тренировки. (Оценка развития физических и функциональных качеств спортсменов, применяя нормативы федерального стандарта).

Контроль общей, специальной и технической подготовки проводится в начале (февраль-март) и в конце года (сентябрь-ноябрь).

**Текущий контроль** направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

**Оперативный контроль** предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований. (В основном используются результаты измерений ЧСС и А/Д).

**Самоконтроль** также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки. (Ведение дневника самоконтроля спортсмена).

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

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

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

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

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

Состав контрольных показателей по видам спортивной подготовленности определяется этапом подготовки и уровнем спортивного мастерства, а также видом и задачами контроля (этапного, текущего, оперативного). Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся лёгкой атлетикой; значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объёма и интенсивности физических нагрузок на тренировочном этапе спортивной подготовки.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПО ГОДАМ И ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЯ**

Контрольно-переводные нормативы проходят в форме промежуточной и итоговой аттестации обучающихся. Контроль общей, специальной и технической подготовки проводится в начале(сентябрь-октябрь) и в конце (апрель-май) учебного года. Контрольно-переводные испытания по годам и этапам подготовки представлены в таблицах №23-27.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из Школы за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

В рамках сдачи нормативов по ОФП, учащиеся групп спортивной подготовки участвуют в мероприятиях, организуемых с целью сдачи нормативов комплекса ГТО.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе углублённой спортивной специализации).

***Бег на короткие дистанции***

**Таблица 23**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тесты - *юноши*** | **оценка** | **ТГ-3** | **ТГ-4** | **ТГ-5** |
| 1.Бег 60 м с высокого старта | **отлично** | 8.2 | 7.8 | 7.3 |
| **хорошо** | 8.4 | 8.0 | 7.5 |
| **удовлетворительно** | 8.6 | 8.2 | 7.8 |
| 2. Прыжок в длину с места | **отлично** | 2.30 | 2.40 | 2.60 |
| **хорошо** | 2.20 | 2.35 | 2.50 |
| **удовлетворительно** | 2.15 | 2.30 | 2.40 |
| 3. Тройной прыжок с места | **отлично** | 6.70 | 7.10 | 7.40 |
| **хорошо** | 6.50 | 6.85 | 7.20 |
| **удовлетворительно** | 6.30 | 6.70 | 7.10 |
| 4. Бег 150 м с высокого старта | **отлично** | 24.9 | 24.7 | 24.5 |
| **хорошо** | 25.0 | 24.8 | 24.6 |
| **удовлетворительно** | 25.1 | 24.9 | 24.7 |
| 5. Бег 300 м с высокого старта | **отлично** | 47.0 | 45.5 | 43.0 |
| **хорошо** | 47.5 | 46.5 | 44.0 |
| **удовлетворительно** | 48.5 | 47.0 | 45.5 |
| **Тесты - *девушки*** |  | **ТГ-3** | **ТГ-4** | **ТГ-5** |
| 1.Бег 60 м с высокого старта | **отлично** | 8.8 | 8.4 | 8.2 |
| **хорошо** | 9.0 | 8.6 | 8.3 |
| **удовлетворительно** | 9.3 | 8.8 | 8.4 |
| 2. Прыжок в длину с места | **отлично** | 2.10 | 2.20 | 2.30 |
| **хорошо** | 2.05 | 2.15 | 2.25 |
| **удовлетворительно** | 2.00 | 2.10 | 2.20 |
| 3. Тройной прыжок с места | **отлично** | 6.30 | 6.50 | 6.75 |
| **хорошо** | 6.15 | 6.40 | 6.55 |
| **удовлетворительно** | 6.00 | 6.30 | 6.40 |
| 4. Бег 150 м с высокого старта | **отлично** | 27.2 | 27.0 | 26.8 |
| **хорошо** | 27.3 | 27.1 | 26.9 |
| **удовлетворительно** | 27.4 | 27.2 | 27.0 |
| 5. Бег 300 м с высокого старта | **отлично** | 50.0 | 48.0 | 45.0 |
| **хорошо** | 50.5 | 49.5 | 46.5 |
| **удовлетворительно** | 51.0 | 50.0 | 48.0 |
| **Спортивный разряд** |  | **1 юн.- I** | **III - II** | **II - I** |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации).

***Средние и длинные дистанции***

**Таблица 24**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тесты - *юноши*** | **оценка** | **ТГ-3** | **ТГ-4** | **ТГ-5** |
| 1.Бег 60 м с высокого старта | **отлично** | 8.5 | 8.2 | 8.0 |
| **хорошо** | 8.7 | 8.3 | 8.1 |
| **удовлетворительно** | 8.8 | 8.5 | 8.2 |
| 2. Прыжок в длину с места | **отлично** | 2.00 | 2.20 | 2.40 |
| **хорошо** | 1.95 | 2.10 | 2.30 |
| **удовлетворительно** | 1.90 | 2.00 | 2.20 |
| 3. Тройной прыжок с места | **отлично** | 6.60 | 6.80 | 7.10 |
| **хорошо** | 6.40 | 6.70 | 6.95 |
| **удовлетворительно** | 6.10 | 6.60 | 6.80 |
| 4. Бег 500 м с высокого старта | **отлично** | 1.38.0 | 1.36.0 | 1.34.0 |
| **хорошо** | 1.39.0 | 1.37.0 | 1.35.0 |
| **удовлетворительно** | 1.40.0 | 1.38.0 | 1.36.0 |
| **Тесты - *девушки*** |  | **ТГ-3** | **ТГ-4** | **ТГ-5** |
| 1.Бег 60 м с высокого старта | **отлично** | 9.4 | 9.2 | 9.0 |
| **хорошо** | 9.6 | 9.3 | 9.1 |
| **удовлетворительно** | 9.8 | 9.4 | 9.2 |
| 2. Прыжок в длину с места | **отлично** | 1.80 | 1.90 | 2.00 |
| **хорошо** | 1.75 | 1.85 | 1.95 |
| **удовлетворительно** | 1.70 | 1.80 | 1.90 |
| 3. Тройной прыжок с места | **отлично** | 6.10 | 6.30 | 6.50 |
| **хорошо** | 6.00 | 6.20 | 6.40 |
| **удовлетворительно** | 5.80 | 6.10 | 6.30 |
| 4. Бег 500 м с высокого старта | **отлично** | 1.55.0 | 1.53.0 | 1.51.0 |
| **хорошо** | 1.56.0 | 1.54.0 | 1.52.0 |
| **удовлетворительно** | 1.57.0 | 1.55.0 | 1.53.0 |
| **Спортивный разряд** |  | **1 юн.- I** | **III - II** | **II - I** |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации).

***Прыжки***

**Таблица 25**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тесты - *юноши*** | **оценка** | **ТГ-3** | **ТГ-4** | **ТГ-5** |
| 1.Бег 60 м с высокого старта | **отлично** | 8.2 | 7.8 | 7.4 |
| **хорошо** | 8.4 | 8.0 | 7.6 |
| **удовлетворительно** | 8.6 | 8.2 | 7.8 |
| 2. Прыжок в длину с места | **отлично** | 2.20 | 2.40 | 2.50 |
| **хорошо** | 2.15 | 2.30 | 2.45 |
| **удовлетворительно** | 2.10 | 2.20 | 2.40 |
| 3. Тройной прыжок с места | **отлично** | 6.70 | 7.10 | 7.40 |
| **хорошо** | 6.50 | 6.85 | 7.20 |
| **удовлетворительно** | 6.30 | 6.70 | 7.10 |
| **Тесты - *девушки*** |  | **ТГ-3** | **ТГ-4** | **ТГ-5** |
| 1.Бег 60 м с высокого старта | **отлично** | 9.0 | 8.8 | 8.4 |
| **хорошо** | 9.1 | 8.9 | 8.6 |
| **удовлетворительно** | 9.3 | 9.0 | 8.8 |
| 2. Прыжок в длину с места | **отлично** | 2.10 | 2.20 | 2.30 |
| **хорошо** | 2.05 | 2.15 | 2.25 |
| **удовлетворительно** | 2.00 | 2.10 | 2.20 |
| 3. Тройной прыжок с места | **отлично** | 6.30 | 6.50 | 6.75 |
| **хорошо** | 6.15 | 6.40 | 6.55 |
| **удовлетворительно** | 6.00 | 6.30 | 6.40 |
| **Спортивный разряд** |  | **1 юн.- I** | **III - II** | **II - I** |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации).

***Метания***

**Таблица 26**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тесты - *юноши*** | **оценка** | **ТГ-3** | **ТГ-4** | **ТГ-5** |
| 1.Бег 60 м с высокого старта | **отлично** | 8.4 | 8.0 | 7.6 |
| **хорошо** | 8.5 | 8.2 | 7.8 |
| **удовлетворительно** | 8.7 | 8.4 | 8.0 |
| 2. Прыжок в длину с места | **отлично** | 2.20 | 2.40 | 2.50 |
| **хорошо** | 2.15 | 2.30 | 2.45 |
| **удовлетворительно** | 2.10 | 2.20 | 2.40 |
| 3. Бросок набивного мяча 3 кг снизу- вперёд | **отлично** | 13.00 | 14.00 | 15.00 |
| **хорошо** | 12.50 | 13.50 | 14.50 |
| **удовлетворительно** | 12.00 | 13.00 | 14.00 |
| **Тесты - *девушки*** |  | **ТГ-3** | **ТГ-4** | **ТГ-5** |
| 1.Бег 60 м с высокого старта | **отлично** | 9.4 | 9.0 | 8.7 |
| **хорошо** | 9.6 | 9.2 | 8.8 |
| **удовлетворительно** | 9.8 | 9.4 | 9.0 |
| 2. Прыжок в длину с места | **отлично** | 2.10 | 2.20 | 2.30 |
| **хорошо** | 2.05 | 2.15 | 2.25 |
| **удовлетворительно** | 2.00 | 2.10 | 2.20 |
| 3. Бросок набивного мяча 3 кг снизу- вперёд | **отлично** | 11.00 | 12.00 | 13.00 |
| **хорошо** | 10.50 | 11.50 | 12.50 |
| **удовлетворительно** | 10.00 | 11.00 | 12.00 |
| **Спортивный разряд** |  | **1 юн.- I** | **III - II** | **II - I** |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе углублённой спортивной специализации).

***Многоборье***

**Таблица 27**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тесты - *юноши*** | **оценка** | **ТГ-3** | **ТГ-4** | **ТГ-5** |
| 1.Бег 60 м с высокого старта | **отлично** | 8.4 | 8.0 | 7.7 |
| **хорошо** | 8.5 | 8.2 | 7.8 |
| **удовлетворительно** | 8.7 | 8.4 | 8.0 |
| 2. Прыжок в длину с места | **отлично** | 2.20 | 2.40 | 2.50 |
| **хорошо** | 2.10 | 2.30 | 2.45 |
| **удовлетворительно** | 2.00 | 2.20 | 2.40 |
| 3. Тройной прыжок с места | **отлично** | 6.80 | 7.20 | 7.60 |
| **хорошо** | 6.60 | 7.00 | 7.40 |
| **удовлетворительно** | 6.30 | 6.80 | 7.20 |
| 4. Бросок набивного мяча 3 кг снизу- вперёд | **отлично** | 13.00 | 14.00 | 15.00 |
| **хорошо** | 12.50 | 13.50 | 14.50 |
| **удовлетворительно** | 12.00 | 13.00 | 14.00 |
| **Тесты - *девушки*** |  | **ТГ-3** | **ТГ-4** | **ТГ-5** |
| 1.Бег 60 м с высокого старта | **отлично** | 9.6 | 9.2 | 8.8 |
| **хорошо** | 9.7 | 9.4 | 9.0 |
| **удовлетворительно** | 9.9 | 9.6 | 9.2 |
| 2. Прыжок в длину с места | **отлично** | 1.90 | 2.00 | 2.10 |
| **хорошо** | 1.85 | 1.95 | 2.05 |
| **удовлетворительно** | 1.80 | 1.90 | 2.00 |
| 3. Тройной прыжок с места | **отлично** | 6.20 | 6.60 | 7.00 |
| **хорошо** | 6.00 | 6.40 | 6.80 |
| **удовлетворительно** | 5.80 | 6.20 | 6.60 |
| 4. Бросок набивного мяча 3 кг снизу- вперёд | **отлично** | 11.00 | 12.00 | 13.00 |
| **хорошо** | 10.50 | 11.50 | 12.50 |
| **удовлетворительно** | 10.00 | 11.00 | 12.00 |
| **Спортивный разряд** |  | **1 юн.- I** | **III - II** | **II - I** |

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

**Таблица 28**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемое**  **физическое**  **качество** | | **Контрольные упражнения** | | | | | **Зачётный min юноши** | **Зачётный min девушки** | | | |
| ***ТГ-3 года обучения*** | | | | | | | | | | | |
| *скорость* | | Бег на 20м с ходу (сек) | | | 2.6 | | | | 2.8 | | |
| *выносливость* | | Бег на 1000м (мин) | | | 3.50.0 | | | | 4.30.0 | | |
| *скоростно-силовые* | | Упражнение на брюшной пресс за 30 секунд из И.П. лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову (раз) | | | 32 | | | | 30 | | |
| *сила* | | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз) | | |  | | | | 20 | | |
| *сила* | | Подтягивание из И.П. вис (раз) | | | 6 | | | |  | | |
| *прыгучесть* | | Прыжок по Абалакову (вверх с места) (см) | | | 32 | | | | 30 | | |
| ***ТГ-4 года обучения*** | | | | | | | | | | | |
| *скорость* | | | Бег на 20м с ходу (сек) | | | 2.4 | | | | 2.6 | |
| *выносливость* | | | Непрерывный бег 5 минут (метр) | | | 1100 | | | | 1000 | |
| *скоростно-силовые* | | | Упражнение на брюшной пресс за 30 секунд из И.П. лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову (раз) | | | 34 | | | | 32 | |
| *прыгучесть* | | | Прыжок по Абалакову (вверх с места) (см) | | | 34 | | | | 32 | |
| *сила* | | | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз) | | |  | | | | 23 | |
| *сила* | | | Подтягивание из И.П. вис (раз) | | | 7 | | | |  | |
| ***ТГ-5 года обучения*** | | | | | | | | | | | |
| *скорость* | Бег на 20м с ходу (сек) | | | 2.2 | | | | | | | 2.6 |
| *выносливость* | Непрерывный бег 5 минут (метр) | | | 1200 | | | | | | | 1100 |
| *скоростно-силовые* | Упражнение на брюшной пресс за 30 секунд из И.П. лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову (раз) | | | 36 | | | | | | | 34 |
| *прыгучесть* | Прыжок по Абалакову (вверх с места) (см) | | | 38 | | | | | | | 36 |
| *сила* | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз) | | |  | | | | | | | 25 |
| *сила* | Подтягивание из И.П. вис (раз) | | | 8 | | | | | |  | |

В рамках сдачи нормативов по ОФП, учащиеся групп спортивной подготовки, на каждом этапе обучения, принимают участие в мероприятиях, организуемых с целью сдачи нормативов комплекса ГТО.

**Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования (сопровождения тренировочного процесса)**

Правила проведения аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;

- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;

- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые аттестационно-педагогические измерительные материалы (тест) или соответствующее задание;

- обеспечение конфиденциальности аттестационно-педагогических измерительных результатов;

- ознакомление испытуемого с результатами аттестационно-педагогических измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации, с учётом принципа «Не навреди!»;

- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с аттестационно-педагогическими измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утверждённым приказом Минздравсоцразвития РФ.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;

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

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

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

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

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

**V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**5.1. Список библиографических источников**

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. - Челябинск, 1977.

2. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета. - Киев, 1986.

3. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов, 1974.

4. Вацула И. Азбука тренировки легкоатлета.- Минск: Полымя,1986.

5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М., 1985.

6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт,1983.

7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

8. Зеличёнок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Лёгкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.

9. Куду Ф.О. «Легкоатлетические многоборья»

10. Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100,200,400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.- М., 1985.

11. Лёгкая атлетика/ А.Н. Макаров, В.З. Сирис, В.П. Теннов. - М., 1987.

12. Лёгкая атлетика/ Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - М., 1989.

13. Лёгкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук - М.: Издательский центр "Академия", 2003. - 464 с.

14. Лёгкая атлетика/ Озолин Г.Н., Васильева Г.В. - М.:1953.

15. Матвеева Л.П. Основы спортивной тренировки.- Физкультура и спорт,1977.

16. Озолин Э.С. Спринтерский бег. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, 2004.

18. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка 1

9. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов

20. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Лёгкая атлетика. Барьерный бег. - М.: Советский спорт, 2004.

21. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Лёгкая атлетика. Метания. - М.: Советский спорт, 2004.

22. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Лёгкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции. - М.: Советский спорт, 2004.

23. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М.: Советский спорт, 2005.

24. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Лёгкая атлетика. Прыжки. - М.: Советский спорт, 2005

25. Психология: Учебник для ин6ститутов физической культуры/Под общей

редакцией В.М. Мельникова - М.: Физкультура и спорт, 1987.

26. Современная система спортивной подготовки - М.: «СААМ», 1995.

27. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов - М.: Физкультура и спорт, 1974.

28. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1987.

29. Хоменков Л.С. Учебник тренера по лёгкой атлетике, 1982.

30. Щенников Б.Ф. Барьерный бег для женщин, 1982.

31. Юный легкоатлет/ Попов В.Б., Суслов Ф.П., Ливадо Е.И. - М.: 1984.

**5.2. Перечень аудиовизуальных материалов**

1. [www.fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika](http://www.fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika)

2. [www.youtube.com/watch?v=KDcUDz88bDc](http://www.youtube.com/watch?v=KDcUDz88bDc)

3. [www.youtube.com/watch?v=fBGdow0RjPs](http://www.youtube.com/watch?v=fBGdow0RjPs)

4. www. youtube. com/watch?v=VPaEkCH\_f-E

5. www.youtube.com/watch?v=VXc6NF qnCRU

6. [www.youtube.com/watch?v=ei0PE0P5mrY](http://www.youtube.com/watch?v=ei0PE0P5mrY)

7. [www.youtube.com/watch?v=72xfu\_\_2sKQ](http://www.youtube.com/watch?v=72xfu__2sKQ)

8. <http://vk.com/athleticsclubru>

**5.3. Перечень Интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

2. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд

3.Федерация лёгкой атлетики России - [www.rusathletics.com](http://www.rusathletics.com)

4. Российское антидопинговое агентство - [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)

5. Всемирное антидопинговое агентство - [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

6. Олимпийский комитет России - [www.roc.ru](http://www.roc.ru)

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

8. Международный олимпийский комитет - [www.olympic.org](http://www.olympic.org)

9. Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high- sport/priznanie-vidov-spor/

10. Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг - [www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/)

11. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях - [www.minsport.gov.ru/sport/high- sport/edinyy-kalendarnyy-p/](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-%20sport/edinyy-kalendarnyy-p/)

12. Библиотека международной спортивной информации - [www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru)

13. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)

14. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru)

15. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http ://Lib.sportedu.ru/

16. Научно-практический центр спортивной медицины - [www.krassportmed.ru](http://www.krassportmed.ru)

17. Мир лёгкой атлетики - [www.mir-la.com](http://www.mir-la.com)

18. На Старт Лёгкая атлетика юных - [www.nastart.org](http://www.nastart.org)

**Консультант Плюс www.consultant.ru:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЭ «Об образовании в РФ».

2. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЭ «О физической культуре и спорте в РФ».

3. Приказ Министерства спорта РФ от 24.04.2013 №220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика» (в ред. Приказа Минспорта РФ от 16.02.2014г. №133).

4. Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 №325 (в ред. Приказа Минспорта РФ от 02.12.2013 N 928) «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в РФ».

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

6. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ».

7. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

**VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется ежегодно организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Настоящим стандартом в качестве исходного требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, установлено:

- соответствие возраста и пола участника положению об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта лёгкая атлетика;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта лёгкая атлетика;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положением о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Настоящим стандартом в качестве обязательных установлены требования к врачебно-медицинскому персоналу, обеспечивающему медицинский контроль в ходе проведения соревнований. Наличие в штате медицинского персонала не менее трёх специалистов с высшим медицинским образованием, включая сотрудников скорой помощи, и работников среднего медицинского персонала, имеющих лицензию на осуществление конкретного вида деятельности, устанавливается обязательным при проведении спортивных соревнований.

Установлены также требования к судейскому корпусу по проведению спортивных соревнований: наличие соответствующей лицензии на право осуществления соответствующих видов деятельности (судейства) в порядке, установленном действующим законодательством в области физической культуры и спорта, наличие соответствующей категории профессиональной деятельности (судейства спортивных соревнований), обеспечение объективного, непредвзятого судейства, особенно в соревнованиях юных спортсменов.

**Приложение 1**

**Примерный план-схема годичного цикла**

**на этапе 3-го года обучения (ТГ-3) по программе спортивной подготовки на 52 недели, с учётом переходного периода с использованием восстановительных мероприятий, отдыха, активного отдыха (6 недель)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***период*** | подготовительный | | | соревновательный | | подготовительный | | соревновательный | | | переходный |  |
| Структура годичного цикла | ***этап*** | Втягивающий | Первый базово-развивающий | | Зимний соревновательный | | Второй базово-развивающий | | Предсоревновательный | Летний соревновательный | | Переходный | Втягивающий |
|  | ***Основные задачи этапа подготовки*** | Повышение уровня разносторонней физической подготовленности | | | Повышение уровня СФП и технической подготовленности | | Повышение уровня физической, функциональной и технической подготовленности | | | Повышение уровня технико-тактического мастерства и спец. выносливости | | Отдых  Активный отдых  Поддержание спортивной работоспособности | |
|  | ***Месяц*** | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Теоретическая подготовка  Воспитательная работа | **40** | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 2 |  | 5 |
| Психологическая подготовка | **10** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |
| ОФП  ГТО | **162** | 17 | 14 | 14 | 14 | 10 | 12 | 14 | 12 | 10 | 10 |  | 35 |
| СФП | **175** | 14 | 16 | 15 | 15 | 13 | 15 | 20 | 15 | 15 | 12 |  | 25 |
| Техническая подготовка | **150** | 13 | 15 | 13 | 14 | 12 | 13 | 13 | 12 | 14 | 11 |  | 20 |
| Восстановительные мероприятия  Спортивные игры | **50** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 10 |
| Участие в соревнованиях | **35** |  |  | 3 | 7 | 7 |  | 3 | 3 | 6 | 6 |  |  |
| Контрольные нормативы, контрольно- переводные испытания | **12** |  | 4 | 2 |  |  | 2 |  | 4 |  |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | **10** | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  |  |
| Всего часов | **644** | 56 | 58 | 58 | 60 | 50 | 52 | 58 | 57 | 54 | 46 |  | 95 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

В рамках практических занятий по ОФП, учащиеся групп спортивной подготовки, на каждом этапе обучения, принимают участие в мероприятиях, организуемых с целью сдачи нормативов комплекса ГТО

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приложение 2**  **Примерный план-схема годичного цикла**  на этапе 4-го года обучения (ТГ-4) по программе спортивной подготовки на 52 недели, с учётом переходного периода с использованием восстановительных мероприятий, отдыха, активного отдыха (6 недель) | | | | | | | | | | | | | | |
|  | *период* | подготовительный | | | соревновательный | | | подготовительный | | соревновательный | | | переходный |  |
| Структура годичного цикла | ***этап*** | Втягивающий | Первый базово-развивающий | | Зимний соревновательный | | | Второй базово-развивающий | | Предсоревновательный | Летний соревновательный | | Переходный | Втягивающий |
|  | ***Основные задачи этапа подготовки*** | Повышение уровня разносторонней физической подготовленности | | | Повышение уровня СФП и технической подготовленности | | | Повышение уровня физической, функциональной и технической подготовленности | | | Повышение уровня технико-тактического мастерства и спец. выносливости | | Отдых  Активный отдых  Поддержание спортивной работоспособности | |
|  | ***Месяц*** | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Теоретическая подготовка  Воспитательная работа | **52** | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 |  | 5 |
| Психологическая подготовка | **10** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |
| ОФП  ГТО | **180** | 15 | 14 | 14 | 14 | 13 | | 13 | 15 | 15 | 14 | 13 |  | 40 |
| СФП | **200** | 20 | 18 | 15 | 15 | 15 | | 13 | 14 | 15 | 15 | 15 |  | 45 |
| Техническая подготовка | **150** | 10 | 15 | 15 | 15 | 13 | | 13 | 15 | 15 | 13 | 10 |  | 16 |
| Восстановительные мероприятия  Спортивные игры | **60** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 |  | 10 |
| Участие в соревнованиях | **50** | 4 |  | 4 | 8 | 8 |  | | 6 | 4 | 8 | 6 |  |  |
| Контрольные нормативы, контрольно- переводные испытания | **20** | 3 | 4 | 2 |  |  | 3 | | 2 | 4 | 2 | 2 |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | **14** | 2 |  | 3 | 3 |  | 2 | |  | 2 | 2 |  |  |  |
| Всего часов | **736** | 66 | 62 | 64 | 66 | 59 | 55 | | 63 | 66 | 65 | 54 |  | 116 |

В рамках практических занятий по ОФП, учащиеся групп спортивной подготовки, на каждом этапе обучения, принимают участие в мероприятиях, организуемых с целью сдачи нормативов комплекса ГТО.

**Приложение 3**

**Примерный план-схема годичного цикла**

**на этапе 5-го года обучения (ТГ-5) по программе спортивной подготовки на 52 недели, с учётом переходного периода с использованием восстановительных мероприятий, отдыха, активного отдыха (6 недель)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***период*** | подготовительный | | | соревновательный | | подготовительный | | соревновательный | | | переходный |  |
| Структура годичного цикла | ***этап*** | Втягивающий | Первый базово-развивающий | | Зимний соревновательный | | Второй базово-развивающий | | Предсоревновательный | Летний соревновательный | | Переходный | Втягивающий |
| ***Основные задачи этапа подготовки*** |  | Повышение уровня разносторонней физической подготовленности | | | Повышение уровня СФП и технической подготовленности | | Повышение уровня физической, функциональной и технической подготовленности | | | Повышение уровня технико-тактического мастерства и спец. выносливости | | Отдых  Активный отдых  Поддержание спортивной работоспособности | |
|  | ***Месяц*** | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Теоретическая подготовка  Воспитательная работа | **52** | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 |  | 5 |
| Психологическая подготовка | **10** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |
| ОФП  ГТО | **170** | 14 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 14 | 14 | 13 | 12 |  | 40 |
| СФП | **200** | 20 | 18 | 15 | 15 | 15 | 13 | 14 | 15 | 15 | 15 |  | 45 |
| Техническая подготовка | **160** | 11 | 16 | 16 | 16 | 14 | 14 | 16 | 16 | 14 | 11 |  | 16 |
| Восстановительные мероприятия  Спортивные игры | **60** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  | 10 |
| Участие в соревнованиях | **50** | 4 |  | 4 | 8 | 8 |  | 6 | 4 | 8 | 6 |  |  |
| Контрольные нормативы, контрольно- переводные испытания | **20** | 3 | 4 | 2 |  |  | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | **14** | 2 |  | 3 | 3 |  | 2 |  | 2 | 2 |  |  |  |
| Всего часов | **736** | 66 | 62 | 64 | 66 | 59 | 55 | 63 | 66 | 65 | 54 |  | 116 |

В рамках практических занятий по ОФП, учащиеся групп спортивной подготовки, на каждом этапе обучения, принимают участие в мероприятиях, организуемых с целью сдачи нормативов комплекса ГТО

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |