

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ) ОЛИМПИЙСКОГО
РЕЗЕРВА»

ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по
ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

**Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по легкой атлетике
(утв. приказом Минспорта России от 20.08.2019г. №673)**

Срок реализации программы: 5 лет

г. Брянск 2019 год

Организация – разработчик: ФГБУ ПОО «БГУОР»

Рецензенты:

Белова Светлана Ивановна – Заслуженный тренер России
Рябинкин Сергей Александрович - Заслуженный тренер России

Рассмотрена на заседании тренерского Совета
Протокол № 7 от 14.11.2019г.

«Утверждаю»

Директор ФГБУ ПОО «БГУОР»



А.А. Солонкин

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	4-5
2. Нормативная часть	6-11
3. Методическая часть	12-39
4. Система контроля	40-44
5. Антидопинг. Судейская и инструкторская практика	45
6. Примечания	46-49
7. Информационное обеспечение	50-51

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа спортивной подготовки по лёгкой атлетике предназначена для федерального государственного бюджетного учреждения профессиональной образовательной организации «Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва» - это нормативный документ училища, определяющий объём, порядок, содержание изучения программного материала по лёгкой атлетике, требования к уровню спортивной подготовки студентов и является основным документом планирования и организации тренировочного процесса. Программа составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденного приказом Минспорта России от 24.04.2013г. №220

В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки и построение учебно-тренировочного процесса на этапах: учебно-тренировочного, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства; распределение объёмов основных средств и тренировочных нагрузок; участие в соревнованиях по их значимости.

Основная цель многолетней подготовки спортсменов в ГУОР – воспитание спортсменов высокой квалификации.

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта легкая атлетика, содержащих в своем наименовании: слово "бег" с указанием дистанции до 400 м включительно (далее - Бег на короткие дистанции); слово "бег" с указанием дистанции более 400 м (далее - Бег на средние и длинные дистанции); слово "ходьба" (далее - Спортивная ходьба); слово "прыжок" (далее - Прыжки); слова "метание" и "толкание" (далее - Метания); слово "борьба" (далее - Многоборье), определяются в Программе.

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

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

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.

С учетом специфики вида спорта легкая атлетика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта легкая атлетика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов.

Программа спортивной подготовки рассчитана на 5-тилетний период обучения в училище,

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы представляет собой комплекс документов, регламентирующих организацию и содержание спортивной подготовки по легкой атлетике в училище.

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства – многолетняя планомерная тренировка. Причём в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. Студентам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Весь процесс спортивной подготовки спортсмена делится на три основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в училище:

Этап углубленной тренировки	Тренировочные группы 4-5 года обучения
Этап спортивного совершенствования	Группы спортивного совершенствования
Этап высшего спортивного мастерства	группы высшего спортивного мастерства.

Тренировочный этап.

Тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых или практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приёмные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке и нормативных требований, соответствующих году обучения.

Этап спортивного совершенствования.

Этап спортивного совершенствования формируется из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку в тренировочных группах и выполнивших (или подтвердивших) спортивный разряд кандидат в мастера спорта. Перевод по годам обучения осуществляется при условии подтверждения спортивного разряда кандидат в мастера спорта и стабильных высоких результатах.

Этап высшего спортивного мастерства.

Этап высшего спортивного мастерства формируется из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку в группах спортивного совершенствования и выполнивших норматив мастера спорта.

Приложение №1

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

<i>Этапы спортивной подготовки</i>	<i>Продолжительность этапов (в годах)</i>	<i>Возраст для зачисления в группы (лет)</i>	<i>Наполняемость групп (человек)</i>
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2	12	8
Этап совершенствования	Не ограничивается	14	2

спортивного мастерства			
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	1

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения средств общей физической и специализированной подготовки. Допускается увеличение наполняемости групп на этапах.

Приложение N 2

ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	12	18	24
Количество тренировочных занятий в неделю	6	12	7
Общее количество часов в год	624	936	1248
Общее количество тренировочных занятий в год	312	312	364

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

N п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции					
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	60 - 83	63 - 79	62 - 78	63 - 79
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	17 - 32	15 - 20	12 - 17	11 - 16
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	21 - 23	24 - 27	24 - 27	25 - 28
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2 - 4	3 - 6	4 - 7	5 - 8
1.4.	Техническая подготовка (%)	20 - 24	21 - 26	22 - 27	22 - 27
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	6 - 9	7 - 10	8 - 11	8 - 11
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	2 - 4	3 - 6	3 - 6	3 - 4
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2 - 4	3 - 5	3 - 5	4 - 6
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба					
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	66 - 84	60 - 82	56 - 79	55 - 76
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	40 - 50	30 - 41	10 - 20	8 - 17
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	10 - 12	12 - 15	25 - 30	29 - 34
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2 - 4	3 - 6	4 - 7	5 - 8
1.4.	Техническая подготовка (%)	14 - 18	15 - 20	17 - 22	13 - 17

2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	6 - 9	7 - 10	8 - 11	8 - 11
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	1 - 3	2 - 4	3 - 5	3 - 6
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2 - 4	2 - 4	3 - 5	5 - 7
Для спортивных дисциплин: прыжки, метания					
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	60 - 83	62 - 78	62 - 78	63 - 79
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	17 - 32	14 - 19	12 - 17	11 - 16
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	21 - 23	24 - 27	24 - 27	25 - 28
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2 - 4	3 - 6	4 - 7	5 - 8
1.4.	Техническая подготовка (%)	20 - 24	21 - 26	22 - 27	22 - 27
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	6 - 9	7 - 10	8 - 11	8 - 11
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	1 - 4	3 - 5	3 - 6	3 - 4
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2 - 4	3 - 5	3 - 5	4 - 6
Для спортивной дисциплины: многоборье					
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	62 - 83	59 - 79	58 - 78	56 - 74
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	21 - 31	15 - 22	11 - 18	10 - 15
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	19 - 24	20 - 25	21 - 26	21 - 26
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2 - 4	3 - 6	3 - 6	4 - 7
1.4.	Техническая подготовка (%)	20 - 24	21 - 26	23 - 28	21 - 26

2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	6 - 9	7 - 10	8 - 11	12 - 16
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	1 - 4	3 - 6	3 - 6	3 - 4
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2 - 4	3 - 5	3 - 5	4 - 6

При построении современной системы многолетней подготовки легкоатлетов особое значение уделяется параметрам соревновательной деятельности.

Рекомендованные параметры соревновательной деятельности разработаны на основе сложившейся многолетней соревновательной практики отечественных и зарубежных легкоатлетов.

Соревнования могут быть различных видов: основные, отборочные, контрольные.

Основные соревнования.

Основными соревнованиями для спортсменов Училища являются первенства и чемпионаты России. Для категории ведущих спортсменов (мастеров спорта международного класса, членов основного состава спортивной сборной команды России) такими соревнованиями являются главные международные старты текущего года: чемпионаты Европы, мира, Олимпийские игры, Универсиады.

Отборочные соревнования.

Для разного уровня подготовки спортсменов отборочными могут считаться различные соревнования. Так, для менее опытных атлетов (кандидатов в мастера спорта, молодых мастеров спорта) такими соревнованиями являются первенства и чемпионаты ЦФО. Соответственно, для более опытных ведущих легкоатлетов отборочными соревнованиями могут быть первенства и чемпионаты России, другие всероссийские и международные соревнования, определенные Всероссийской федерацией легкой атлетики, как этапы отбора к главным стартам международного календаря: чемпионатам Европы, мира, Олимпийским играм.

Контрольные соревнования.

Все другие старты, входящие в официальные календари (брянский, всероссийский) являются контрольными соревнованиями, целью которых является планомерная подготовка для участия в отборочных и основных соревнованиях, выполнение необходимых нормативов для участия в главных стартах, приобретение соревновательного опыта, совершенствование технических и тактических навыков, повышение и сохранение спортивной формы. На таких соревнованиях спортсмены, конкурируя с сильными соперниками, могут показать высокие результаты, установить личные рекорды.

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

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Свыше двух лет		
Контрольные	4	6	6
Отборочные	2	2	2
Основные	2	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов училища:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта легкая атлетика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта легкая 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, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмен направляется на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методическая часть программы включает примерные тренировочные планы по основным видам подготовки.

Содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий; распределению по годам обучения и в годичном цикле объёмов тренировочных нагрузок, планированию спортивных результатов; организации и проведению педагогического и медико-биологического контроля.

Программный материал изложен в соответствии с годовым календарным учебным графиком ФГБОУ СПО «БГУОР». Занятия легкой атлетикой требуют от спортсменов высокий уровень развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости.

Задачи на этапах подготовки:

В тренировочных группах:

- укрепление здоровья;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости);
- обучение основам техники видов легкой атлетики (специализация);
- участие в соревнованиях;
- овладение основами знаний по тренировке;
- ведение спортивного дневника и умение анализировать записанные в нём данные.

Результатом реализации Программы на этом этапе является:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

В группах спортивного совершенствования:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- развитие физических качеств;
- совершенствование техники;
- постепенное увеличение объёма тренировочных нагрузок и средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в легкой атлетике;
- углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;
- повышение психической устойчивости спортсмена;
- овладение тактическими действиями в процессе соревнований;
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы на этом этапе является:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

В группах высшего спортивного мастерства:

- укрепление здоровья;
- совершенствование физических качеств, технического мастерства, соревновательного опыта.
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Результатом реализации Программы на этом этапе является:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
 - повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст спортсменов, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, а их количественный состав на этапе высшего спортивного мастерства - 8 чел., спортивного совершенствования 12 чел., с учетом правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовыми индивидуальными планами спортивной подготовки, рассчитанными на 52 недели.

Училище для наиболее перспективных выпускников, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного совершенствования или высшего спортивного мастерства, может предоставить возможность прохождения стажировок сроком до четырех лет (до 10% от количества спортсменов, проходящих спортивную подготовку).

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, 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 со спортсменами.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным	14	18	18	

	соревнованиям				
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях	
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней			-	В соответствии с правилами приема

Для обеспечения этапов спортивной подготовки училище использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика;
- б) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами:

- направленности на высшие спортивные достижения;
- единства общей и специальной подготовки;
- волнообразности и вариативности нагрузок;
- единства взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовки;
- возрастной динамики развития спортсменов.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на этапе высшего спортивного мастерства.

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

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

Под влиянием систематической тренировки у спортсменов отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям её концентрации. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учётом сенситивных периодов развития физических качеств у спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

На основе обобщения мировой литературы (отечественных и зарубежных ученых) оптимальными периодами в развитии физических качеств можно считать следующие:

Морфометрические показатели

Рост. Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост в ростовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания. Известно, что у девочек половое созревание начинается раньше на 1-2 года, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного роста этих показателей, как у девочек, так и у мальчиков. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей.

Сила. Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы её роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет и в момент полового созревания начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается позже.

Скоростно-силовые качества начинают расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

Выносливость. Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК, увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей, занимающихся спортом.

Наиболее интенсивно растет аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробная выносливость. Большинство ученых соглашается с утверждением, что дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000м, нежели на 200-800м. Это связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет, а более значительный – после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости.

Гибкость. Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Всё это требует большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. в 12-15 лет (пубертатный период).

Возраст 16-17 лет является своеобразным переходом к периоду полного формирования организма. Поэтому можно полагать, что спортсмены, прошедшую 4-6 летнюю спортивную подготовку, могут начинать специализированные занятия в избранном виде спорта. Данный факт

имеет важное значение при обосновании начала целенаправленной (узкой) специализации в избранном виде спорта. В связи с этим меняется отношение к средствам и методам направленной специальной спортивной подготовки молодых спортсменов.

По мере развития организма спортсменов двигательные способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными. Основное значение в достижении высокого спортивного результата имеют показатели, характеризующие скоростные, скоростно-силовые способности и скоростную выносливость.

Установлено, что на развитие физических функций и воспитание основных физических качеств спортсменов влияют:

- скоростно-силовые упражнения, применяемые на этапе углубленных занятий спортом;
- изменение силовых показателей у подростков 14-16 лет на направленность спортивной подготовки.

Наибольший темп изменений максимальной силы был обнаружен в возрасте 14-15 лет. Поэтому в процессе воспитания силы у подростков необходимо учитывать особенности этого возраста. Особое внимание следует обращать на развитие силы отстающих мышечных групп.

Скоростно-силовые упражнения оказывают разностороннее и эффективное влияние не только на воспитание скоростных способностей спринтеров, но и положительно влияют на развитие других физических качеств, необходимых для дальнейшего совершенствования в скоростно-силовых видах спорта циклического характера.

Приложение №4

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта легкая атлетика

Физические качества	Уровень влияния
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координация	2
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции	
Быстрота	2
Сила	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координация	1
Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба	
Быстрота	2
Сила	1

Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	1
Для спортивной дисциплины: прыжки	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	1
Гибкость	3
Координация	3
Для спортивной дисциплины: метания	
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	1
Гибкость	2
Координация	2
Для спортивной дисциплины: многоборье	
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Процесс многолетней тренировки спортсменов должен осуществляться на базе следующих основных методических положений.

Преимственность задач, средств и методов тренировки подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов.

Постепенный рост объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счёт сокращения ОФП.

Непрерывное совершенствование в спортивной технике.

Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла.

Строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных спортсменов.

Одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

Перевод студентов (спортсменов) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки.

При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

Спортсменам, не выполнившим предъявленные Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика определяется администрацией самостоятельно.

3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

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

Она строится на основе следующих методических положений:

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

На этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта соотношение парциальных объёмов тренировочной работы и акцент на преимущественное использование тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность спортсменов. В 4-5 годы обучения в учебно-тренировочных группах содержание ОФП в большей мере приближается по своему воздействию к избранному виду спорта, в то же время происходит увеличение доли специальной физической подготовки, которая направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техники видов лёгкой атлетики.

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

Для спортсменов, занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства, периодизация годичного цикла носит несколько условный характер.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства происходит увеличение доли специально-физической подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на совершенствование специальных физических качеств и спортивной техники. (Приложение №2)

Наряду с общей и специальной физической подготовкой учебный план предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, воспитательная работа, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия, медико-биологический контроль, инструкторская и судейская практика.

Примерный учебный план по разделам рассчитан на 52 недели, в котором предусмотрено 46 учебных недель и 6 недель тренировочных занятий в условиях спортивно-оздоровительного сбора или индивидуальным планам в период активного отдыха.

3.2. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА.

Рациональная подготовка спортсменов строится с учётом следующих положений:

- 1) традиционной периодизации подготовки лёгкоатлетов;
- 2) определения тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годичных циклах спортивной подготовки;
- 3) выбора основных средств и методов спортивной подготовки;
- 4) динамика роста физической подготовленности;
- 5) основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Подготовка спортсменов в тренировочных группах.

Одним из важнейших вопросов планирования тренировочного процесса является распределение программного материала по этапам годового цикла, а так же дальнейшая детализация его по недельным циклам, как основным блокам планирования. Соотношения времени, отводимого на отдельные виды подготовки, может изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, главным образом от погодных условий, наличие материальной базы, а также индивидуальных особенностей занимающихся. При этом должна сохраняться общая направленность тренировочного процесса, предполагающая больший удельный вес на физическую подготовку в начале годичного цикла и увеличение объема технической подготовки в течение зимнего сезона.

Наряду с планированием процесса подготовки важнейшей функцией управления является контроль за эффективностью спортивной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, в соответствии с положением о внутреннем контроле (промежуточная аттестация). Критериями оценки эффективности подготовки служат нормативные требования (выполнение контрольных нормативов).

Основными принципами построения тренировочной работы являются: универсальность в постановке задач, выборе средств и методов, глубокое изучение особенностей каждого занимающегося, индивидуальный подход. Главная направленность программы, это создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов широкому техническому арсеналу средств легкой атлетики, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах тренировочного процесса. Важное значение имеет рациональное распределение учебного времени на разделы подготовки легкоатлетов.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в
группы на тренировочном этапе 4-5 года обучения
(этапе спортивной специализации)**

N п/п	Упражнения	Единиц а измерен ия	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,3	10,3
2.	Бег 150 м с высокого старта	с	не более	
			25,5	27,8
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	180
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
4.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	10,6
5.	Бег 500 м	мин, с	не более	
			1,44	2,01
6.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			170	160
Для спортивной дисциплины: прыжки				
7.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,3	10,5
8.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,40	5,10
9.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	180
Для спортивной дисциплины: метания				
10.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,6	10,6

11.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу вперед	м	не менее	
			10	8
12.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			180	170
Для спортивной дисциплины: многоборье				
13.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	10,5
14.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,30	5,00
15.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу вперед	м	не менее	
			9	7
16.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			180	170

Подготовка спортсменов в группах спортивного совершенствования.

Структура годового цикла строится по стандартной схеме. Увеличивается объём специальных беговых тренировочных нагрузок и объём силовых и скоростно-силовых упражнений, а также количество соревнований. Особое внимание на данном этапе подготовки уделяется совершенствованию техники видов лёгкой атлетики, исправлению индивидуальных технических ошибок. С этой целью проводят видео- и киносъёмку с последующим анализом кинограмм.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

N п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,3	8,2
2.	Бег 300 м с высокого старта	с	не более	
			38,5	43,5
3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23

4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	230
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции				
5.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			8	9
6.	Бег 2 км	мин, с	не более	
			6,00	7,10
7.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			240	200
Для спортивной дисциплины: прыжки				
12.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,4	8,4
13.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	220
14.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество во раз	не менее	
			1	-
15.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество во раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины: метания				
16.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,6	8,7
17.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	220
18.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество во раз	не менее	
			1	-
19.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество во раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины: многоборье				
20.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,7	8,8

21.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,60	7,00
22.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	210
23.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-

Подготовка спортсменов в группах высшего спортивного мастерства

В подготовке легкоатлетов высокого класса можно выделить главные особенности групп высшего спортивного мастерства, составляющие высокие спортивные результаты:

- круглогодичность тренировки;
- строго индивидуальные планы спортивной подготовки;
- адаптацию к условиям внешней среды.

Круглогодичность означает, что одиннадцать месяцев в году спортсмен ведёт регулярную спортивную подготовку, а в двенадцатый снижает нагрузку – активно отдыхает, давая «нервам отдых, а мышцам работу». Но круглогодичную тренировку нельзя изобразить постепенно и равномерно повышающейся линией тренировочных требований и спортивной подготовленности.

Эта линия более сложная, имеющая, как уже отмечалось, волнообразный характер. Каждый годичный цикл тренировочного процесса претерпевает закономерные изменения, зависящие от биологических свойств организма человека и от условий внешней среды.

Одним из факторов достижения наилучших спортивных результатов является необходимость адаптировать организм атлета к определённым условиям внешней среды, и спортсмен, проводя тренировку на протяжении многих месяцев, стремится достичь высшей спортивной формы к заранее известным срокам главного соревнования сезона.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,1	7,9
2.	Бег 300 м с высокого старта	с	не более	
			37	41
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			280	250
4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	

			27	25
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции				
5.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,6	8,7
6.	Бег 2 км	мин, с	не более	
			5,45	6,40
7.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
Для спортивной дисциплины: прыжки				
12.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,3	8
13.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	240
14.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	-
15.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины: метания				
16.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,4	8,3
17.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			280	250
18.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
19.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины: многоборье				
20.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,5	8,4
21.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя	см	не менее	

	ногами, с приземлением на обе ноги		270	240
22.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,75	7,30
23.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
24.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	
			-	1

Тестирование спортсменов по общей физической и специальной физической подготовки проводится ежегодно, один раз в год в период май- июнь текущего года.

Для *спринтеров* тестирование проводится по 2-м беговым тестам, определяющим скоростные качества спортсмена, и 2-м прыжковым тестам, определяющим скоростно-силовые качества спортсмена. Тестирование проводится в один день.

Порядок выполнения тестов:

прыжок в длину с места;

бег на 60 м с высокого старта;

десятерной прыжок с места;

бег на 300 м с высокого старта.

Отдых между выполнением первых трех тестов составляет 5-10 минут, перед бегом на 300 м дается 20-30 минут отдыха.

В беговом тесте на 60 м с высокого старта спортсмену может быть предоставлена вторая попытка, если в первой попытке тест не был выполнен. Между попытками - отдых 4-5 минут. Выполнение теста фиксируется по лучшему результату одной из попыток. Попутная скорость ветра при выполнении данного теста не должна превышать 2 м/сек.

В прыжковых тестах спортсмену даются три попытки в каждом упражнении - прыжок в длину с места, десятерной прыжок в длину с места. Между попытками - отдых 3-5 минут. Результат в каждом виде упражнения фиксируется по лучшей попытке.

Для перевода на этап высшего спортивного мастерства спортсмену- спринтеру необходимо показать результаты не ниже зачетных требований всех четырех тестов при условии выполнения норматива мастера спорта России на официальных соревнованиях в течение зимнего или летнего спортивного сезона текущего года.

Для бегунов на *средние и длинные дистанции* тестирование состоит из 2- х тестов, определяющих скоростно-силовые качества (бег на 60 м с высокого старта и прыжок в длину с места) и 1 -го бегового теста на выносливость - бег на 2000 м.

Тестирование проводится в один день.

Порядок выполнения тестов:

прыжок в длину с места;

бег на 60 м с высокого старта;

бег на 2000 м.

Бег на 2000 м выполняется на дорожке стадиона длиной 400 метров. Если погода плохая (низкая температура воздуха, дождь, сильный ветер), тестирование можно перенести в манеж.

В беговом тесте на 60 м с высокого старта спортсмену может быть предоставлена вторая попытка, если в первой попытке тест не был выполнен. Между попытками - отдых 4-5 минут. Выполнение теста фиксируется по лучшему результату одной из попыток. Попутная скорость ветра при выполнении данного теста не должна превышать 2 м/сек.

В прыжке в длину с места спортсмену даются три попытки. Результат фиксируется по лучшей попытке.

Перед тестированием в беге на 2000 м спортсмену предоставляется отдых 15-20 минут.

Для перевода на этап высшего спортивного мастерства спортсменам - бегунам на средние и длинные дистанции необходимо показать результаты равные или выше зачетных требований всех 3-х тестов при условии выполнения норматива мастера спорта России на официальных соревнованиях в течение зимнего или летнего спортивного сезона текущего года.

Для спортсменов-прыгунов тестирование состоит из 2-х тестов, определяющих скоростно-силовые качества, - прыжок в длину с места и полуприсед со штангой, и 1 -го теста, определяющего скоростные качества - бег на 60 м с высокого старта.

Тестирование проводится в один день.

Порядок выполнения тестов:

прыжок в длину с места;

бег на 60 м с высокого старта;

полуприсед со штангой.

В прыжке в длину с места спортсмену даются три попытки. Отдых между попытками - до 3-х минут. Результат фиксируется по лучшей попытке.

В беговом тесте на 60 м с высокого старта спортсмену может быть предоставлена вторая попытка, если в первой попытке тест не был выполнен. Между попытками - отдых 4-5 минут. Выполнение теста фиксируется по лучшему результату одной из попыток. Попутная скорость ветра при выполнении данного теста не должна превышать 2 м/сек.

Перед выполнением третьего теста (полуприсед со штангой) спортсмену предоставляется отдых 5-10 минут и необходимое время (до 30 минут) на разминку и подготовку к выполнению силового упражнения со штангой. В тестовом упражнении со штангой первые две попытки выполняются с весом меньше зачетного на 10-5 кг, третья попытка выполняется с нормативным весом. Спортсмен должен один раз выполнить упражнение с зачетным весом.

Для перевода спортсмена, специализирующегося в прыжковых видах легкой атлетики, на этап высшего спортивного мастерства необходимо показать результаты равные или лучше во всех 3-х тестах при условии выполнения норматива мастера спорта России на официальных соревнованиях в течение зимнего или летнего спортивного сезона текущего года.

Для спортсменов-метателей тестирование состоит из 2-х тестов, определяющих скоростно-силовые качества, - бег на 60 м с высокого старта и прыжок в длину с места, и 1-го теста, определяющего скоростные качества - рывок штанги.

Тестирование проводится в один день.

Порядок выполнения тестов:

прыжок в длину с места;

бег на 60 м с высокого старта;

рывок штанги.

В прыжке в длину с места спортсмену даются три попытки. Отдых между попытками - до 3-х минут. Результат фиксируется по лучшей попытке.

В беговом тесте на 60 м с высокого старта спортсмену может быть предоставлена вторая попытка, если в первой попытке тест не был выполнен. Между попытками - отдых 4-5 минут. Выполнение теста фиксируется по лучшему результату одной из попыток. Попутная скорость ветра при выполнении данного теста не должна превышать 2 м/сек.

Перед выполнением третьего теста (рывок штанги) спортсмену предоставляется отдых 5-10 минут и необходимое время (до 30 минут) на разминку и подготовку к выполнению силового упражнения со штангой. В тестовом упражнении со штангой первые две попытки выполняются с весом меньше зачетного на 10-5 кг, третья попытка выполняется с нормативным весом. Спортсмен должен один раз выполнить упражнение с зачетным весом.

Для перевода спортсмена, специализирующегося в видах метаний, на этап высшего спортивного мастерства необходимо показать результаты равные или лучше во всех 3-х тестах при условии выполнения норматива мастера спорта России на официальных соревнованиях в течение зимнего или летнего спортивного сезона текущего года.

Для спортсменов-многоборцев проводятся 4 теста, в том числе: два теста на скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места), 1 - на скоростные качества (бег на 60 м с высокого старта) и один тест на силовые качества (жим штанги лежа).

Тестирование проводится в один день.

Порядок выполнения тестов:
 бег на 60 м с высокого старта;
 прыжок в длину с места;
 тройной прыжок в длину с места;
 рывок штанги.

В беговом тесте на 60 м с высокого старта спортсмену может быть предоставлена вторая попытка, если в первой попытке тест не был выполнен. Между попытками - отдых 4-5 минут. Выполнение теста фиксируется по лучшему результату одной из попыток. Попутная скорость ветра при выполнении данного теста не должна превышать 2 м/сек.

В прыжках в длину с места и тройном прыжке в длину с места спортсмену даются по три попытки в каждом упражнении. Отдых между попытками - до 3-х минут. Результат фиксируется по лучшей попытке в каждом виде тестирования.

Перед выполнением четвертого теста (жим штанги лежа) спортсмену предоставляется отдых 5-10 минут и необходимое время (до 30 минут) на разминку и подготовку к выполнению силового упражнения со штангой. В тестовом упражнении со штангой первые две попытки выполняются с весом меньше зачетного на 10-5 кг, третья попытка выполняется с нормативным весом. Спортсмен должен один раз выполнить упражнение с зачетным весом.

Для перевода спортсмена, специализирующегося в многоборье, на этап высшего спортивного мастерства необходимо показать результаты равные или лучше во всех 4-х тестах при условии выполнения норматива мастера спорта

России на официальных соревнованиях в течение зимнего или летнего спортивного сезона текущего года.

ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	12	18	24
Количество тренировочных занятий в неделю	6	6	7
Общее количество часов в год	624	936	1248
Общее количество тренировочных занятий в год	312	312	364

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Объем индивидуальной спортивной тренировки отражен в индивидуальном плане спортивной подготовки каждого спортсмена Учреждения и определяется рядом условий и задачами, поставленными на текущий год. При расчете объема спортивной подготовки учитываются: возраст и стаж занятий спортсмена, уровень его спортивной квалификации, состояние здоровья, объем возможного финансирования для организации тренировочных сборов, главные официальные соревнования года, количество других стартов, в которых спортсмен планирует принять участие.

Объем индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 52 недели. Активный отдых для восстановления после прошедшего соревновательного сезона составляет 4 недели, из них 1 неделя планируется по окончании зимнего спортивного сезона и 3 недели - после окончания

летнего спортивного сезона. Количество дней отдыха в году может быть изменена, если спортсмен, например, не участвует в соревнованиях зимнего сезона и целенаправленно готовится к главным официальным стартам летнего сезона.

При этом, желательно, чтобы восстановление и отдых спортсменов совпадали с ежегодным отпуском тренера данного атлета.

3.3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.

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

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

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

Структура спортивной тренировки спортсмена характеризуется:

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

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

- 1) тренировочные задания;
- 2) тренировочные занятия и их части;
- 3) микроциклы;
- 4) мезоциклы;
- 5) макроциклы (периоды тренировки годовые или полугодовые);
- 6) стадии;
- 7) этапы многолетней тренировки.

3.4. ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАДАНИЕ – ПЕРВЫЙ БЛОК В СТРУКТУРЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ.

В системе программно-методического обеспечения подготовки резервов учебно-тренировочные задания сравнительно недавно получили признание и терминологическое обоснование как структурная единица многолетнего процесса. Сейчас можно говорить, что тренировочные задания являются исходным элементом структуры тренировки.

В теории и методике физического воспитания под нагрузкой понимается прежде всего количественная мера воздействия физических упражнений.

Исходной структурной единицей тренировки является не нагрузка, а тренировочное задание. Организованная определённым образом работа и отдых – это уже тренировочное задание, дающее известную тренировочную нагрузку организму спортсмена и имеющее конкретное педагогическое содержание и смысл. И основное заключается в том, что тренировочные задания всегда позволяют решать в занятии конкретную педагогическую задачу, а тренировочное занятие – это как бы определённая последовательность тренировочных заданий.

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

процессе его выполнения оказывает педагогическое и функциональное воздействие на спортсмена. Важное место в тренировке отводится упражнениям в процессе выполнения этого задания.

Построение тренировочного процесса легкоатлетов на основе использования стандартных тренировочных заданий позволяет обеспечить:

- а) единообразии методики подготовки;
- б) дифференцированное и целенаправленное воздействие на юный организм для лучшего воспитания основных физических качеств;
- в) применение заданий методов вариативных упражнений, снижая монотонность;
- г) увеличение диапазона целенаправленных вариаций основного двигательного действия;
- д) создание условий к оптимальному соотношению повторяемости и вариативности;
- е) значительное упорядочение тренировочного процесса на всех этапах многолетних занятий спортом.

Тренировочные задания делятся на три группы: аэробного, смешанного аэробно-анаэробного и анаэробного воздействия.

При этом учитывается оценка различных сторон индивидуальной физической подготовленности спортсменов, где можно выделить три уровня: средний, выше среднего, ниже среднего. Это способствует дифференцированному подбору и применению тренировочных заданий с учётом необходимости избирательного воздействия на конкретные звенья индивидуальной физической подготовленности.

Можно полагать, что отбор и классификация тренировочных заданий тренерами для решения конкретных задач, выполняемых в процессе спортивной подготовки спортсменов, позволит систематизировать задания различной направленности и создать свой каталог наиболее часто применяемых в тренировке упражнений, упростить планирование, учет и контроль тренировочной нагрузки, даст возможность тренеру и спортсмену получать четкую количественную и качественную характеристику проделанной тренировочной работы за определённый период времени, повысить надёжность управления тренировочным процессом.

Ориентация на создание блока тренировочных заданий направленного воздействия в форме комплексов упражнений и игр является основой для пересмотра традиционных представлений о планировании и организации тренировочного занятия.

Тренировочные задания условно делятся на четыре группы:

- 1) обучающие;
- 2) комплексы, развивающие физические качества;
- 3) игры, развивающие физические качества;
- 4) специальные.

3.5. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ МИКРОЦИКЛ.

Тренировка планируется по дням на основе недельного (или с другим числом дней) цикла. Цикловое планирование позволяет выполнять большую тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых, причём не столько за счёт свободных дней, сколько за счёт целесообразного чередования и сочетания различных тренировочных работ. В настоящее время спортсмены тренируются 5-7 раз в неделю.

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

При повторении микроцикла надо учитывать и роль эмоционального фона. Например, после участия в соревнованиях или после тренировки при большом скоплении зрителей следует проводить облегченную тренировку.

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

В установлении оптимального воздействия смежных по дням занятий можно исходить из их принципиальной последовательности в связи с преимущественной направленностью.

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

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

Упражнения, направленные на воспитание того или иного качества или совершенствование техники, нуждаются в разной частоте повторений по дням. Так, воспитание гибкости, общей выносливости, а так же силы мелких мышечных групп осуществляются эффективнее при ежедневной тренировке; в то же время сила более крупных мышц лучше нарастает при тренировке через день; режим воспитания специальной выносливости при высокой нагрузке – 3 занятия, равномерно расположенных в неделю; общая физическая подготовленность, в том числе и общая выносливость, поддерживается на достигнутом уровне двумя занятиями в неделю; двух занятий достаточно для поддержания достигнутой гибкости, силы и быстроты.

Очень важно, что любая задача тренировки успешнее решается при оптимальном режиме повторений по дням.

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

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

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

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

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

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

Приступая к построению микроцикла, тренер должен распределить по дням всё, что он включил в план тренировки на данный этап. Прежде всего тренировочные занятия, исходя из их преимущественной направленности; после этого – содержание тренировки, исходя из оптимального повторения разных упражнений; затем – уровень нагрузки по отдельным упражнениям и в целом на день.

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

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

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

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

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

Взаимоотношение повторяемых циклов может быть различным. На одном этапе тренировки может понадобиться сохранить однородность микроциклов, если тренировочная программа выполняется на одинаковом уровне интенсивности и объёма; на другом – увеличить нагрузку от цикла к циклу. Очень часто такое увеличение нагрузки осуществляется на протяжении трёх микроциклов, а четвёртый проходит со сниженной нагрузкой для полного восстановления организма. Подобные четыре цикла многократно повторяются, но всякий раз на несколько высоком уровне по нагрузке. Такое изменение нагрузки может быть и при двух цикловых повторениях: первый – с очень большой нагрузкой, второй – с обычной.

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

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

Микроциклы делятся на тренировочные и соревновательные.

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

Соединяясь, микроциклы образуют этапы и периоды круглогодичной и многолетней тренировки. Есть все основания считать микроцикл основным конструктивным элементом в построении и планировании процесса спортивной тренировки.

3.6. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

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

На этапе спортивного совершенствования в дополнение к указанным методам применяются: разбор и анализ отдельных методических статей, участие спортсменов в планировании и анализе тренировки, коллективные разборы кино кольцовок, видеозаписей, а также обсуждение книг и статей по вопросам тренировки лёгкоатлетов, просмотр, разборы техники и тактики спортсменов на соревнованиях.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и 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;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Само определение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процесса восстановления и т.п. также требуют больших знаний. В конечном счёте управление процессом спортивной тренировки на ступени высшего спортивного мастерства должно осуществляться самим спортсменом. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, психологии, гигиены, биомеханики.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а так же травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

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

К проблеме специальной теоретической подготовки должно быть привлечено особое внимание тренеров. В теоретической подготовке спортсмена наибольшая роль принадлежит тренеру. На первых тренировочных занятиях, во время объяснения упражнений, в паузах между ними тренер «настраивает» ученика на изучение избранного вида спорта, его техники, тактики.

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

Примерный план используемых тем для теоретических занятий конкретно для каждого этапа подготовки разработан и представлен в приложениях №17,18,19,20,21,22.

3.7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

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

Специфика воспитательной работы тренера состоит в том, что тренер-преподаватель практически имеет время, которое отведено тренировочным занятием, и только в условиях тренировочных сборов тренер использует для этой цели и свободное от основных тренировочных занятий время. Воспитательная работа в училище тесно увязывается с воспитательной работой, проводимой в семье.

Условно можно выделить три стороны воспитательного процесса:

- воспитание в спортсменах идейных убеждений;
- воспитание волевых качеств;
- воспитание специальных качеств и модели поведения на соревнованиях, необходимых для достижения высших спортивных результатов в избранном виде легкой атлетики.

Тренер обязан постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду и учебе, высокой организованности и требовательности к себе и товарищам, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к спортивной форме, инвентарю и оборудованию.

Главными воспитательными факторами в этой работе являются:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- моральное стимулирование;
- товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов, взаимопомощь и взаимная требовательность;
- обновление стендов спортивной славы (фотографии, плакаты, призы, награды, завоеванные спортсменами училища за все время его существования);
- торжественное празднование дня основания училища, приема новичков;
- встречи с известными спортсменами и ветеранами спорта;
- обсуждение поведения спортсмена коллективом группы (без участия и с участием представителей тренерского состава);
- подведение итогов (в конце каждого сбора или соревнования), участие в составлении плана на следующий год.

Во время проведения тренировочных сборов могут быть использованы такие формы воспитательной работы, как: собрание группы, собрания команды, лекции и беседы о внутренней и внешней политике; о международном положении; политинформации; участие в субботниках; встречи с ветеранами спорта и знаменитыми спортсменами.

Эти мероприятия оказывают эффективное воспитательное воздействие на личность спортсмена, на рост его самосознания. Этой же цели служат и различные культурно-массовые мероприятия; чтение и обсуждение спортивной литературы, посещение музеев, выставок, просмотр кинофильмов и др. Фильмы и литературу следует подбирать с таким расчетом, чтобы они способствовали воспитанию лучших гражданских качеств спортсмена, поднимали его настроение, настраивали на преодоление трудностей, воспитывали упорство в достижении цели.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности, спортивных праздников. Они пробуждают активность юного

спортсмена, развивают чувства коллективизма, способствуют восстановлению контактов между учащимися, повышают их культуру.

План культурно-массовых мероприятий должен четко скоординирован с планом тренировочной работы, (например: длительный выезд на экскурсии или на шефское предприятие (во время сборов) рекомендуется планировать на разгрузочный день, а короткую развлекательную программу или прослушивание музыкальных записей на дни тренировок с повышенной нагрузкой).

Важное внимание в воспитательной работе со спортсменами необходимо уделять их поведению и настроению во время соревнований. Наблюдая за их выступлениями, поведением, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у спортсмена те или иные морально-волевые качества. Перед соревнованием необходимо настраивать спортсмена на проявление конкретных морально-волевых качеств. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена.

Тренер-преподаватель обязан помнить, что комплексный подход к воспитанию спортсмена предполагает изучение и использование всех факторов воздействия на личность не только в стенах училища, но и дома. Поэтому, разрабатывая план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен тщательно изучать особенности поведения спортсменов в быту и (ознакомиться, как они учатся и выполняют поручения), какие факторы окажут положительное влияние на их поведение и убеждения и т.д. при этом важно учитывать психические, физические и биологические особенности детей.

3.8. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Достижения высокого уровня спортивного мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов: технической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрастах. Тренер, работающий со спортсменами, обязан использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной овладеть спортивным мастерством и быть достойным высокого звания российского спортсмена.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психологической (круглогодичной) подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

3.8.1. ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ.

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

Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувства долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность к самому себе и к другим, самокритичность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка при утомлении.

К специализированным психическим функциям относятся:

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

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

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности и групповых особенностях команды.
2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива.
7. Совместные общественные мероприятия группы: коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований и др.
8. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.
9. Создание жестких условий тренировочного режима.
10. Участие в гандикапных состязаниях и прикидках.

3.8.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ.

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

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

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлениях к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям осуществляется путём разъяснения цели и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния занимающихся, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшение действия внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приёмам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

3.8.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К КОНКРЕТНОМУ СОРЕВНОВАНИЮ.

В процессе подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления;

моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегулирования для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения. Перед выступлением применяются приёмы хронометража в ходе контрольных прикидок.

3.8.4. УПРАВЛЕНИЕ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИМ ВОССТАНОВЛЕНИЕМ СПОРТСМЕНОВ.

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

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

3.8.5. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЭТАПОВ И ПЕРИОДОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Средства и методы психолого-педагогического воздействия включаются во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяются и совершенствуются. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе занятий **учебно-тренировочных групп** внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психологической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий групп **спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства** основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

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

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

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

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция и преимущественном применении некоторых средств и методов психологического воздействия.

В водной части тренировочного занятия в основном используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части тренировочного занятия – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части тренировочного занятия – совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, выполняется уровень психической специальной готовности спортсменов.

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

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

3.9. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

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

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

Под **психолого-педагогическими средствами** подразумеваются:

- 1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 2) применение средств ОФП с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- 3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- 4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К **медико-биологическим средствам** относятся:

- 1) специализированное питание, фармакологические средства;
- 2) распорядок дня;
- 3) спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- 4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные ванны», суховоздушная и парная баня);
- 5) отдельные виды бальнеопроцедур – хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;
- 6) электротерапия – динамические токи, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;
- 7) баротерапия;
- 8) кислородотерапия.

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

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счёт более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъёма (на 30-50 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

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

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

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

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

При энергозатратах, превышающих 4000 ккал, целесообразна организация 4-5 кратного питания.

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

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (оратат калия, инозин, панангин, пагамат) как профилактическое средство при признаках переутомления. В работе с юными спортсменами использовать фармакологические средства надо в исключительных случаях, только по назначению врача, преимущественно в старшем возрасте.

3.9.1. МАССАЖ И ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэромонизация.

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Всё это способствует восстановлению регулирующего внимания ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют и направленное действие.

Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

а) ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный – за 15-30 мин до выступления, восстановительный – через 2-30 мин после работы; при сильном утомлении - через 1-2 часа;

б) вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц;

в) ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

К **гидротерапии** относится:

1) парные и суховоздушные бани;

2) душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный);

3) ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (солевые), хвойные, жемчужные;

Баротерапия. В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500-2000м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электросветопроцедуры занимают важное место в системе восстановительных средств. К ним относятся:

- 1) токи Бернара;
- 2) соллюкс;
- 3) электоростимуляция.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам медицинским работником – специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей спортсмена.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

Врачебный и педагогический контроль - необходимое условие управления процессом подготовки спортсмена. В соответствии с задачами этапного, текущего и оперативного контроля определяется состав средств и методов педагогического и врачебного контроля.

Этапный контроль осуществляется на основе целостной диагностики организма в непосредственной связи с общим состоянием здоровья, особенностями телосложения и состава тела. В зависимости от задач подготовки на том или ином этапе определяется объем показателей, включенных в программу обследований. Текущий контроль предполагает оценку состояния подготовленности, которая проявляется в результате воздействия нагрузок определенной направленности в серии тренировочных занятий или соревнований. Оперативный контроль позволяет получить информацию о реакции организма на конкретную нагрузку в ходе тренировочного занятия или соревнования.

4.1 ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ.

Врачебный контроль – обязательное условие занятий спортом.

В задачи врачебного контроля входят:

- определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния спортсменов с целью допуска к систематическим занятиям спортом;
- систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, занимающихся легкой атлетикой, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;
- выявление, лечение и профилактика пред патологических состояний и патологических изменений, возникающих при не рациональном использовании физических упражнений.

При оценке состояния здоровья спортсменов выделяют:

- здоровых спортсменов;
- практически здоровых (с отклонениями в состоянии здоровья или с компенсированными хроническими заболеваниями вне фазы обострения, которые не ограничивают выполнение тренировочной работы);
- спортсменов с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими тренировочный процесс;
- спортсменов с заболеваниями, требующими стационарного лечения с обязательным отстранением на разные сроки от тренировочной и соревновательной деятельности.

Врачебный контроль за обучающимися, начиная с учебно-тренировочных групп подготовки, осуществляется областным врачебно-физкультурным диспансером. Состояние здоровья оценивается врачами-специалистами на основе результатов углубленного медицинского обследования. Состояние здоровья и избирательного функционального состояния рассматриваются как взаимосвязанные, взаимообусловленные процессы. Оценка состояния здоровья спортсмена проводится с обязательным использованием тестирующих нагрузок.

Программа врачебного обследования спортсменов высокой квалификации составляется с учетом специфики вида спорта и основных параметров подготовки (задачи по этапам подготовки, характер тренировочных и соревновательных нагрузок и др.).

Существенное влияние на двигательные возможности легкоатлета оказывает телосложение. Осуществляя систематический контроль за телосложением (в частности, составом тела), тренер получает возможность оценить как естественные процессы биологического развития организма, так и эффективность предлагаемых тренировочных программ. Полученные данные важны для выработки рекомендации по методике тренировки и режиму питания. Кроме того, результаты антропометрических и

морфофункциональных измерений рассматриваются специалистами как значимый фактор в процессе отбора и уточнения спортивной специализации в процессе многолетней подготовки.

4.2. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.

Эффективность управления процессом подготовки спортсмена во многом обусловлена использованием адекватных средств и методов педагогического контроля. Целью педагогического контроля является получение объективной информации о состоянии спортсмена, необходимой для принятия управленческого решения.

Объектами контроля в спорте являются:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль уровня подготовленности спортсмена.

В практике легкоатлетического спорта, достаточно широко применяется комплексный контроль, под которым следует понимать контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех трех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях.

Практические процедуры контроля (тестирования) могут осуществляться специалистами различного профиля. Однако окончательное решение, определяющее структуру и содержание последующей подготовки, всегда остается за тренером.

4.3. КОНТРОЛЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Является неотъемлемым условием эффективного управления процессом подготовки спортсмена.

Соревновательная деятельность - интегральная характеристика подготовленности, результат функционирования всей системы спортивной подготовки. Спортивный результат дает необходимую информацию для уточнения задач подготовки на ее определенных этапах, выбора состава средств и методов тренировочного воздействия.

Однако спортивный результат - сложное многокомпонентное явление, поэтому контроль, построенный только на анализе динамики результатов, позволяет получить лишь обобщенное представление об эффективности процесса подготовки. Следовательно, наряду с анализом спортивных результатов целесообразно использовать контроль за отдельными, наиболее информативными компонентами соревновательной деятельности. Необходимым условием контроля является наличие модели соревновательной деятельности.

Контроль соревновательной деятельности спортсмена осуществляется по следующим основным направлениям:

- контроль за структурой и характером технико-тактических действий в условиях соревнований;
- контроль за параметрами (объем, интенсивность, характер распределения в циклах подготовки) соревновательных нагрузок.

4.4. КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Основная составляющая педагогического контроля тренировочной деятельности - контроль параметров тренировочных нагрузок, состав тренировочных средств и методов подготовки. Параметры нагрузок должны соответствовать основным разделам тренировочного процесса: физической, технической, тактической и психической подготовке. Поскольку на каждом структурном уровне спортивной подготовки тренировочные воздействия направлены на достижение специфических целей, решение специфических задач, то и контроль тренировочных воздействий должен быть

неразрывно связан с этими структурными уровнями. Следует различать контроль нагрузок в структуре отдельного тренировочного занятия, микроцикла, мезоцикла, макроцикла, структуре годового цикла подготовки.

4.5. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексе медико-биологического контроля является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на спортсмена. Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности. В скоростно-силовых видах спорта комплексный контроль предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности спортсменов.

Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов и осуществляется Брянским областным врачебно-физкультурным диспансером в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом.

Главная особенность врачебного обследования спортсменов – это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Существуют следующие виды медицинского обследования:

- углубленное;
- этапное;
- текущее;
- оперативное.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

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

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

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

Определение специальной тренированности. Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

4.6. Самоконтроль при выполнении физических нагрузок

Каждый спортсмен должен научиться проводить самостоятельные наблюдения за изменением в состоянии своего здоровья, физического развития, функциональной готовности своего организма к занятиям физическими упражнениями. Результаты самоконтроля оказывают большую помощь тренеру-преподавателю, который в зависимости от характера возникающих изменений может регулировать тренировочные нагрузки. Ведь оптимальная дозированная мышечная нагрузка повышает общий эмоциональный тонус, создавая устойчивое бодрое настроение, которое служит наиболее благоприятным фоном для умственной деятельности и важным профилактическим средством против переутомления, а так же повышению работоспособности.

К показателям самоконтроля можно отнести субъективные и объективные признаки.

К *субъективным* признакам относятся – самочувствие (определяется по ощущениям своего состояния исходя из пятибалльной системы: 5 – отличное, 4 – хорошее, 3 – удовлетворительное, 2 – плохое, 1 – очень плохое), настроение, неприятные ощущения, аппетит, желание тренироваться.

К *объективным* признакам можно отнести - ЧСС (частоту сердечных сокращений измеряют лежа в постели, желательно в одно и тоже время; до тренировочного занятия, во время и после него). Массу тела (вес) измеряется перед началом тренировочного занятия и после его. Одежда и обувь должны быть одними и теми же. Функцию желудочно-кишечного тракта, потоотделение, силу мышц, ЖЕЛ (жизненную емкость легких), результаты физической подготовки. Некоторые показатели можно измерять утром после сна, другие до учебно-тренировочного занятия и после него, а так же вечером.

После учебно-тренировочных занятий происходит снижение массы тела, не более чем на 2 – 3% от исходного; увеличение частоты сердцебиений на 20 – 30% с последующим снижением; снижение силы кисти с последующим ее повышением к вечеру; ЖЕЛ обычно снижается, но к вечеру восстанавливается до исходного уровня. Скорость восстановления всех показателей не одинаковая. Но если на следующий день после тренировки ЧСС не достигает исходного уровня, отмечается снижение массы тела, появляется вялость, сонливость, снижение аппетита, то это значит, что восстановительный процесс замедлен. Значит, физическая нагрузка была для организма велика и к последующей тренировке организм не готов.

Все данные самоконтроля необходимо записывать в специальную тетрадь (дневник). В дневнике отмечают содержание занятия, ее дозировку, результаты работы над овладением техникой и ее совершенствованием, удачные движения их характер связанные с эти ощущением, так же указывают недочеты, ошибки. А так же в дневнике записывается продолжительность и качество сна, аппетит, появление во время занятий болей в мышцах, в области сердца, головных болей, головокружения. Этот дневник спортсмены должны показывать преподавателю (тренеру) для корректировки объема и интенсивности физических упражнений, а причину отклонения в состоянии здоровья должен установить врач.

Самый доступный способ контроля за физиологическими сдвигами в организме при выполнении физической нагрузки является ЧСС. Сопоставляя характер нагрузки с изменением частоты пульса, определяют реакцию организма в любой момент занятия. Если использовать методику графической регистрации, то можно получить запись физиологической кривой всего занятия.

Накопленный педагогический опыт позволяет выделить следующие уровни интенсивности выполнения физических упражнений:

Интенсивность		уд/мин
Малая	-	100 – 120
Умеренная	-	120 – 140
Средняя	-	140 – 160
Большая	-	160 – 180
Максимальная	-	180 - 200
Предельная	-	свыше 200

Измерение пульса производится следующим образом, положить пальцы правой руки либо на левую сторону груди в области «верхушечного толчка», либо на шею под нижнюю челюсть, или на висок, можно на левое запястье у основания большого пальца (кому как удобно). Подсчитывают число пульсаций за 10 сек и умножают на шесть, можно за 30 сек и умножить на два.

5. АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп ССМ и ВСМ и преследуют следующие цели:

- 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.

6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

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

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

Учащиеся учебно-тренировочных групп 4-5 годов обучения активно помогают тренерско-преподавательскому составу училища в организации и проведении соревнований различного уровня. Учащиеся групп спортивного совершенствования 1-3 годов обучения и высшего спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны самостоятельно уметь провести всё занятие в учебно-тренировочной группе, составив при этом конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по лёгкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе районных, городских и областных соревнований, на третьем году обучения выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

7. ПРИМЕЧАНИЯ

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерени я	Количес тво изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Конь гимнастический	штук	1
11.	Круг для места толкания ядра	штук	1
12.	Мат гимнастический	штук	10
13.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
14.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
15.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
16.	Палочка эстафетная	штук	20
17.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
18.	Пистолет стартовый	штук	2
19.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
20.	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м)	штук	1
21.	Рулетка (10 м)	штук	3
22.	Рулетка (100 м)	штук	1
23.	Рулетка (20 м)	штук	3
24.	Рулетка (50 м)	штук	2

25.	Секундомер	штук	10
26.	Скамейка гимнастическая	штук	20
27.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
28.	Стартовые колодки	пар	10
29.	Стенка гимнастическая	пар	2
30.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
31.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
32.	Указатель направления ветра	штук	4
33.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
34.	Электромегафон	штук	1
35.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
36.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
37.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
38.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
39.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
40.	Колокол сигнальный	штук	1
41.	Конус высотой 15 см	штук	10
42.	Конус высотой 30 см	штук	20
43.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
44.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
45.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин: прыжки, многоборье			
46.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
47.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
48.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
49.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
50.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
51.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1

52.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин: метания, многоборье			
53.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
54.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
55.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
56.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
57.	Диски обрезиненные (0,5 - 2,0 кг)	комплект	3
58.	Копье массой 600 г	штук	20
59.	Копье массой 700 г	штук	20
60.	Копье массой 800 г	штук	20
61.	Круг для места метания диска	штук	1
62.	Круг для места метания молота	штук	1
63.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
64.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
65.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
66.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
67.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
68.	Ограждение для метания диска	штук	1
69.	Ограждение для метания молота	штук	1
70.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1
Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2
Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	2	1	2	1	3	1
Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
Обувь для метания диска и молота	пар	на занимающегося	2	1	2	1	3	1
Обувь для толкания ядра	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	2	1	2	1	3	1
Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	2	1	2	1	3	1
Шиповки для бега с препятствиями (стипель-чеза)	пар	на занимающегося	2	1	2	1	3	1
Шиповки для метания копья	пар	на занимающегося	2	1	2	1	3	1
Шиповки для прыжков в высоту	пар	на занимающегося	2	1	2	1	3	1
Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на занимающегося	2	1	2	1	3	1
Шиповки для тройного прыжка	пар	на занимающегося	2	1	2	1	3	1

7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 02.07.2013)
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утвержден приказом Минспорта России от 20 августа 2019г. № 673).
3. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 г.
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
5. Лёгкая атлетика. Прыжки: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и школ высшего спортивного мастерства,- VI.: Советский спорт, 2005г., 104 с.
6. Лёгкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба,: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и школ высшего спортивного мастерства,- М.: Советский спорт, 2007г., 108 с.
7. Легкая атлетика. Прыжки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [Текст]. — М.: Советский сорт, 2005. - 104 с.
8. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский сорт, 2004. - 88 с.
9. Легкая атлетика. Многоборье: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва под ред. И.И. Столова. - М.: Советский сорт, 2005. - 112 с.
10. Легкая атлетика, (метания): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства - М.: Советский сорт, 2005. - 104 с.
11. Легкая атлетика. Барьерный бег: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский сорт, 2004. - 152 с.: ил.
12. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба,: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский сорт, 2007. - 108 с.
13. Лёгкая атлетика: учебная программа для ДЮСШ, ДЮСШОР и школ высшего спортивного мастерства. Ленцев Н.И.-Москва,1977г., 224 с.
14. Легкая атлетика: Учебн. для ин-тов физ. культ, /под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - Изд. 4-е, перераб. и доп. - М.: ФиС, 1989, 671 с.
15. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. - М.: Спортакадемпресс, 2001, 103 с.
16. «Бег на средние и длинные дистанции» / Травин Ю.Г. и др.-М.: Советский спорт, 2004 г,-108с
17. Бондарчук А. П. Тренировка легкоатлета. - Киев, 1986.
18. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. -М.,

1985.

19. 22.Зелинченко В.Б., Никитушкин В. Г. Критерии отбора в легкой атлетике. М., 2000.
20. Куликов А.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. - М., 1995.
21. Легкая атлетика/А. Н.Макаров, П.З.Сирис, В.П.Теннов. -М., 1987.
22. Легкая атлетика в школе / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М., 1993.
23. Матвеев Л. П. Общая теория спорта. -М., 1997.
24. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев, 1999.
25. 28.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М., 2002.
26. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев, 1984.
27. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
28. 31 .Сахновский К. П. Подготовка спортивного резерва. - Киев, 1990.
29. Селуянов В.Н., Сарсания С. К. Пути повышения спортивной работоспособности: Методические рекомендации. -М., 1987.
30. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф. П.Суслова, В. Л. Сыча, Б.Н.Шустина. - М., 1995.
31. Теория и методика спорта / Под ред. Л.П.Матвеева, - М., 1992.
32. Тер-Ованесян И. А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. - VI, 2000.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

<http://www.minsport.gov.ru> - сайт Министерства спорта Российской Федерации
rusathletics.info- сайт Всероссийской Федерации легкой атлетики
<http://www.rusada.ru> - сайт РУСАДА
<http://www.rgufk.ru> - сайт Российского государственного Университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма
<http://www.european-athletics.org> - сайт Европейской легкоатлетической Ассоциации
<http://www.iaaf.org> - сайт Международной Ассоциации легкоатлетических федераций
<https://www.wada-ama.org> - сайт Всемирного Антидопингового Агентства