

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 2»
(МУ «СШ № 2»)



УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ «СШ № 2»

И.И. Петров

09 января 2023 год

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
«Легкая атлетика», утвержденного Приказом Минспорта России от 16.11.2022 N 996

Автор-составитель:
Инструктор-методист Моторина Н.М.

г. Ухта, 2023 год.

Оглавление

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	3
2.2. Объем Программы	3
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.4. Календарный план воспитательной работы	5
2.5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	8
2.6. Планы инструкторской и судейской практики	9
2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	9
III. Система контроля	11
3.1. Требования к результатам прохождения Программы	11
3.1.1. На этапе начальной подготовки	11
3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	11
3.2. Оценка результатов освоения Программы	11
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы	11
IV. Рабочая программа по виду спорта «Легкая атлетика»	12
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	12
4.1.1. Рекомендации по проведению отбора лиц и их спортивной подготовки.	12
4.1.2. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе.	18
4.1.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	30
4.1.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении	32
4.1.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов	34
4.1.6. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки	34
4.2. Учебно-тематический план	35
V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	40
5.1. Материально-технические условия реализации Программы	40
5.2. Кадровые условия реализации Программы	42
5.3. Информационно-методические условия реализации Программы	43
5.3.1. Список литературных источников	43
5.3.2. Перечень аудиовизуальных средства	43
5.3.3. Перечень Интернет-ресурсов	44

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по волейболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным Приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 996 (далее – ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8

2.2. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936

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

- учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, смешанные и иные;
- учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

- спортивные соревнования

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной	Учебно-тренировочный

	подготовки		этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	2	4	4
Отборочные	-	1	1	2
Основные	-	-	1	2

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели.

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	9-14	12-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость группы (человек)			
		10		8	
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	15-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5
Общее количество часов в год		234-312	312-416	468-728	624-936

2.4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
-------	--------------------	-------------	------------------

1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:	В течение года

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

		- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	---	--

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения.	сентябрь	Лекции
	- Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах в спорте; - Ознакомление спортсменов с их правами и обязанностями согласно антидопинговому кодексу; - Организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопинга для родителей (родительские собрания).	В течение года	Лекции
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения.	сентябрь	Лекции
	- Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах в спорте; - Ознакомление спортсменов с их правами и обязанностями согласно антидопинговому кодексу; - Организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопинга для родителей (родительские собрания).	В течение года	Лекции
	Участие в информационно-образовательных семинарах по антидопинговой тематике, проводимых для спортсменов спортивных сборных команд.	По плану РУСАДА	Участие в семинарах РУСАДА
	Обучение и тестирование тренеров и спортсменов на знание антидопинговых	По требованию	Интернет-ресурс -

	правил, с получением антидопингового сертификата.	организаторов соревнований	rusada.triagonal. net
--	--	-------------------------------	--------------------------

2.6. Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Судейская практика: - судьи, судьи-секретари: функции, обязанности и права.	В течении года	Беседы, семинары, практические занятия
	Инструкторская практика: - составление положений о спортивном мероприятии; - организация и проведение спортивных мероприятий различного уровня.		

2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Прохождение планового медицинского осмотра и углубленного медицинского обследования лиц, занимающихся физической культурой и спортом	осень	1 раз в год
	Восстановительные мероприятия основного уровня: - нормализация функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок. Оперативное восстановление: - осуществляется в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии. Текущее восстановление: - направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе	В течение года	Лекции, беседы, семинары, практические занятия

	Система восстановления спортсменов: - педагогические средства; - гигиенические средства; - медико-биологические средства; - психологические средства.		
	Медико-биологические средства восстановления: - фармакологические средства; - кислородотерапию; - теплотерапию; - электропроцедуры и др.		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Прохождение планового медицинского осмотра и углубленного медицинского обследования лиц, занимающихся физической культурой и спортом	осень	1 раз в год
	Восстановительные мероприятия основного уровня: - нормализация функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок. Оперативное восстановление: - осуществляется в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии. Текущее восстановление: - направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе	В течение года	Лекции, беседы, семинары, практические занятия
	Система восстановления спортсменов: - педагогические средства; - гигиенические средства; - медико-биологические средства; - психологические средства.		
	Медико-биологические средства восстановления: - фармакологические средства; - кислородотерапию; - теплотерапию;		

III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте,
- в том числе о виде спорта «легкая атлетика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «легкая атлетика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «легкая атлетика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья..

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину	см	не менее		не менее	

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

IV. Рабочая программа по виду спорта «Легкая атлетика»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

4.1.1. Рекомендации по проведению отбора лиц и их спортивной подготовки.

Отбор – обязательная составная часть подготовки спортивного резерва.

1. Отбор в легкой атлетике включает в себя следующий ряд факторов: наследственность, морфофункциональные показатели, скоростно-силовые показатели.

антропометрические особенности (рост, вес, основные пропорции тела), двигательные способности, уровень развития физических качеств, и их соответствие основным биодинамическим особенностям легкоатлетов, медико-биологические особенности, психические качества спортсмена и т.д.

2. В процессе многолетнего отбора большое значение приобретает оценка показателей отражающих уровень функциональных возможностей различных систем организма. Возраст и пол, характер обмена веществ, степень психоэмоционального напряжения, состояния внутренней и внешней среды и многие другие факторы оказывают заметное воздействие на величину ЧСС в покое. Также можно учитывать при отборе функции легких, определяющимися следующими показателями: жизненная емкость легких (ЖЕЛ), дыхательный объем (ДО), резервный объем выдоха (РОВ), глубиной и частотой дыхания, МПК, ЖЕЛ, темп прироста и т.д.

Способность – совокупность анатомо-физиологических и психических свойств, позволяющая сравнительно легко добиваться успеха в той или иной деятельности, природное дарование, склонность к чему-либо. Способности возникают в процессе развития и проявляются в определенной деятельности. В основе формирования и совершенствования способностей, в том числе и спортивных, лежат биологически закрепленные предпосылки развития – задатки.

Задатки – это врожденные анатомо-физиологические и психологофизиологические особенности нервной системы, органов чувств, мозга, двигательного аппарата, пропорций тела, биологическая инерция.

Талант – выдающиеся природные способности.

Отбор – система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки способности детей, соответствующие специфике определенного вида спорта

Отбор преследует две основные цели: уменьшение затрат времени и средств на обучение тех, от кого можно ожидать наибольшей продуктивности в спортивной деятельности, с одной стороны. С другой стороны ориентация в правильном выборе будущих занятий, определение направления поиска.

Спортивная ориентация – комплекс мероприятий направленный, на подбор для человека тех видов спорта, которые в наибольшей соответствуют его желаниям, предрасположенности и способности

Спортивная селекция – система мероприятий, предусматривающий периодический отбор лучших спортсменов на различных этапах совершенствования.

1. Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных признаков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности;

2. Поскольку роль наследственно обусловленных признаков максимально раскрывается при предъявлении к организму занимающегося высоких требований, то при оценке деятельности юного спортсмена необходимо ориентироваться на уровень показателей высших достижений;

3. Изучение консервативных наследственных признаков при определении спортивных способностей необходимо для выявления тех показателей, которые могут существенно

изменяется под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень:

4. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у занимающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена;

5. Структура спортивной деятельности весьма сложна и разнообразна. Поэтому при определении способностей необходимо комплексное изучение всех существенных для данного вида спорта факторов, от которых зависит успешное проявление этой деятельности;

6. Определение спортивной пригодности должно осуществляться комплексно на основе применения педагогических, медико-биологических, психологических и социологических методов исследования.

Из всего вышеизложенного можно сделать следующий вывод. Проблема отбора детей состоит в том, что с годами поколение меняется, меняются и телосложение, конституция тела человека, что обязательно должно учитываться при отборе и должны быть созданы общепринятые критерии, по которым в дальнейшем будет производиться отбор.

В настоящее время наряду с дальнейшей экспериментальной разработкой различных сторон отбора и спортивной ориентации возрастает необходимость в теоретическом анализе и обобщении материалов многочисленных исследований, создании научно обоснованных программ отбора талантливых спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Этап и критерий спортивного отбора

Отбор состоит из трех этапов. 1 этап – предварительный, 2 этап – промежуточный и 3 этап – заключительный.

Система отбора в современных условиях должна отвечать следующим требованиям:

1. Способствовать оптимальному функционированию связи двух ветвей физкультурного движения – массового спорта и спорта высших достижений;

2. Процессу отбора предшествует спортивная ориентация, позволяющая обоснованно рекомендовать школьнику одну из этих ветвей;

3. Спортивная ориентации осуществляется поэтапно: от ориентации на группы родственных видов спорта (родовая ориентация) к ориентации на конкретную спортивную дисциплину (видовая ориентация);

4. Комплексная оценка предрасположенности к виду спорта и перспективности совершенствования в нем должна базироваться на глубоком изучении личности школьника.

Необходима такая система отбора, которая учитывала бы, с одной стороны, интересы массового спорта, а с другой – спорта высших достижений; с одной стороны, способствовала бы вовлечению в спортивные занятия массы школьников, с другой – эффективному поиску спортивных талантов. В этом плане представляется своевременным выдвинуть концепцию активного отбора, предполагающую целенаправленный процесс установления взаимного соответствия интересов и способностей ребенка и требований спортивной дисциплины посредством комплекса мероприятий, направленных на своевременную ориентацию, организованный поиск спортивных талантов и прогнозирование будущих спортивных успехов на базе глубокого и всестороннего анализа индивидуальных особенностей. Реализация этой концепции обеспечивает успешный выбор вида спортивных занятий в зависимости от

потенциальных возможностей ребенка, что создает предпосылки к систематическим и долговременным занятиям в системе массового спорта, а также позволяет улучшить комплектование спортивных школ.

В отборе способных спортсменов в процессе многолетней тренировки можно выделить три основных этапа. На первом из них – предварительном выявляется целесообразность выбора ребенком занятий видом спорта на основе учета его морфофункциональных данных и психических особенностей. Отбор на втором – промежуточном этапе решает задачу выявления у занимающихся способностей к эффективному спортивному совершенствованию в процессе достаточно напряженной спортивной тренировки на втором и третьем этапах многолетней тренировки. Третьем – заключительном этапе отбора связана с выявлением у спортсменов возможностей к достижению результатов международного класса. Каждый этап отбора совпадает с соответствующим этапом многолетней подготовки.

Спортивный отбор и ориентация – не одномоментные события на том или ином этапе спортивного совершенствования, а практически непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю подготовку спортсмена. Обусловлено это невозможностью четкого выявления способностей на отдельном этапе возрастного развития или многолетней подготовки, а также сложным характером взаимоотношений между наследственными факторами, которые проявляются в виде задатков, и приобретенными, являющимися следствием специально организованной тренировки. Даже очень высокие задатки к тому или иному виду деятельности, свидетельствующие о природной одаренности человека, служат лишь необходимой основой высоких способностей к занятиям спортом. Действительные же способности могут быть выявлены лишь в процессе обучения и воспитания и являются следствием сложного диалектического единства – врожденного и приобретенного, биологического и социального.

Задачи отбора и ориентации на различных этапах многообразны. Если на первом этапе важно, прежде всего, установить целесообразность серьезных занятий избранным видом спорта для того или иного подростка, то на последующих этапах круг задач значительно расширяется: ориентация спортсмена для специализации в конкретных номерах программы, отбор в сборные команды, комплектование и др.

Основными задачами первого этапа – являются массовый просмотр контингентов детей 6-10 лет (I-IV классы общеобразовательной школы) с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта.

В группе начальной подготовки принимаются все желающие школьники в соответствии с возрастом, определенным для данного вида спорта. Критериями спортивной ориентации являются рекомендации учителя физической культуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиций перспективы. Эти критерии максимально упрощены и доступны каждому учителю физкультуры в школе и врачу.

Критериями, на основе которых обычно формируется суждение о спортивной одаренности ребенка, являются данные о его росте, весе, телосложении, двигательных способностях. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняет эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

Основная задача второго этапа отбора – выявление одаренных в спортивном отношении школьников для комплектования тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки.

Отбор проводится по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов, разработанных для каждого вида спорта и изложенных в программах для спортивных школ; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов. В течение последнего года обучения в тренировочных группах, соответствующих этим группам, выявляются перспективные юные спортсмены для зачисления в группы спортивного совершенствования.

Методы и процедура отбора остаются в основном теми же, что и на предыдущем этапе, однако, их значимость и объем возрастают. Программа отбора включает пять разделов: оценку состояния здоровья; спортивный анамнез и оценку специальной подготовленности; определение морфофункционального состояния кислородтранспортной системы; психодиагностику; антропометрию.

В ходе второго этапа отбора осуществляется систематическое изучение каждого спортсмена спортивной школы с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. В это время проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медикобиологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об индивидуальной спортивной ориентации занимающегося.

Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медикобиологические исследования, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования. В ходе антропометрических обследований необходимо определить, насколько кандидаты для зачисления в спортивную школу соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.).

На основе медико-биологических исследований дается оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности школьников. Выявляются дети и подростки, имеющие противопоказания к занятиям определенным видом спорта. В процессе медико-биологических исследований особое внимание должно быть обращено на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Большую роль в системе отбора играют контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида, для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные школы. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать поступающий, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть, выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности человека к обучению в том или ином виде деятельности.

В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.д.

На третьем этапе отбора необходимо выяснить, сможет ли спортсмен добиться результатов высокого класса, успешно выступать в ответственных соревнованиях, легко переносить исключительно напряженную тренировочную программу и эффективно адаптироваться к применяемым нагрузкам.

Приступая к тренировке на третьем этапе многолетней подготовки, необходимо всесторонне оценить уровень общей и специальной подготовленности спортсменов. При этом внимание следует обратить не только на абсолютные показатели, но и на тот прогресс, которого достиг спортсмен в результате тренировки на предыдущем этапе. Преимущество отдается тем спортсменам, которые сумели добиться больших сдвигов, в уровне спортивного мастерства, возможностей важнейших функциональных систем при ограниченном использовании самых мощных средств педагогического воздействия. Чем меньшими усилиями был достигнут прогресс в уровне спортивного мастерства, тем большие резервы остались ли и дальнейшего совершенствования. Поэтому на данной ступени отбора, как и на предыдущей, большое внимание уделяется анализу тренировки на предыдущем этапе многолетней подготовки. Перспективными считаются спортсмены, которые тренировались по разнообразной программе, без использования предельных объемов тренировочной работы, ограничивали количество занятий с большими нагрузками, участие в ответственных соревнованиях, т.е. не достигали максимальных параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, характерных для построения тренировки на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Если при таком построении тренировочного процесса у спортсменов планомерно возрастал уровень достижений и функциональной подготовленности, и к четвертому этапу многолетней подготовки они достигли достаточно высокого уровня спортивного мастерства, то имеются все основания для их дальнейшего серьезного прогресса.

Одним из основных показателей, свидетельствующим о способности спортсмена к значительному прогрессу на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, является разносторонняя техническая подготовленность. Она проявляется в достаточно совершенном владении не только техникой вида спорта, но и в умении технически правильно выполнять большое количество специально-подготовительных упражнений, тонко варьировать пространственными, временными и динамическими параметрами движений в процессе выполнения самых разнообразных упражнений. Такая структура технической подготовленности позволяет сформировать на четвертом этапе многолетней подготовки

рациональную и лабильную технику движений, находящуюся в соответствии с морфофункциональными возможностями спортсмена и специфическими требованиями конкретного вида спорта.

Особое значение приобретает оценка личностных и психических качеств спортсмена. При этом оценивают устойчивость к стрессовым ситуациям соревнований, способность настраиваться на активную соревновательную борьбу, умение мобилизовать силы при острой конкуренции, психическую устойчивость при выполнении объемной и напряженной тренировочной работы, способность контролировать усилия, темп, скорость, направление движений, распределение силы в соревнованиях, а также умение показывать наивысшие результаты в наиболее ответственных стартах, в окружении сильных соперников. Выдающихся спортсменов, как правило, характеризует умение вести активную борьбу в ответственных соревнованиях, с наибольшей конкуренцией. Недаром опытные тренеры в качестве одного из важнейших критериев при оценке перспективности спортсменов используют их способность показывать в финальных стартах более высокие результаты, чем в предварительных.

На третьем этапе отбора в каждом олимпийском виде спорта должны проводиться просмотрные тренировочные сборы. Отбор кандидатов осуществляется с учетом следующих показателей:

1. Спортивно-технические результаты и их динамика (начало, вершина, спад) по годам подготовки.
2. Степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях.
3. Степень технической готовности и устойчивости спортсмена к сбивающим факторам в условиях соревновательной деятельности.

По итогам соревнований, а затем и комплексного обследования определяют контингент спортсменов, индивидуальные показатели которых соответствуют решению задач предолимпийской подготовки. Отбор кандидатов в основные составы сборных команд областей, краев, России осуществляется на основе учета двигательного потенциала, возможности дальнейшего развития физических качеств, совершенствования функциональных возможностей организма спортсмена, освоения новых двигательных навыков, способности к перенесению высоких тренировочных нагрузок, психической устойчивости спортсменов в соревнованиях. В процессе этого этапа отбора кандидатов учитываются следующие компоненты: уровень специальной физической подготовленности; уровень спортивно-технической подготовленности; уровень тактической подготовленности; уровень психической подготовленности; состояние здоровья.

Основной формой отбора кандидатов в сборные команды страны служат спортивные соревнования. При этом учитываются не только сегодняшние спортивные результаты, но и их динамика на протяжении двух-трех последних лет, динамика результатов в течение текущего года, стаж регулярных занятий спортом, соответствие основных компонентов физической подготовленности и физического развития требованиям данного вида спорта на уровне результатов мастера спорта международного класса.

4.1.2. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе. Средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий

Современная система подготовки легкоатлета является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т.п., обеспечивающие организационно-педагогический

процесс подготовки спортсмена к соревнованиям и достижение им наивысших спортивных показателей. Спортивная подготовка является важным стимулом для молодых спортсменов, повышает стремление тренироваться упорно и настойчиво, вкладывать все силы в достижение цели. В то же время систематические занятия спортом — это мощный фактор, способствующий развитию лучших человеческих качеств, воспитанию смелых, сильных, выносливых и закаленных людей, подготовленных к труду и защите Родины.

Спортивная подготовка, являясь многолетним и круглогодичным процессом, решает вопросы, которые в конечном счете обеспечивают спортсмену крепкое здоровье, нравственное и интеллектуальное воспитание, гармоническое физическое развитие, техническое и тактическое мастерство, высокий уровень развития специальных физических, психических, моральных и волевых качеств, а также знаний и навыков в области теории и методики спорта.

В связи с этим в спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические и интегральные. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления учебно-тренировочным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника спортсмена находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности и т.д.

Выделяют следующие виды подготовки легкоатлета:

- физическая подготовка легкоатлета
- техническая подготовка легкоатлета
- тактическая подготовка легкоатлета
- теоретическая подготовка легкоатлетов,
- психологическая подготовка легкоатлета

Физическая подготовка легкоатлета

Одной из главных частей подготовки легкоатлетов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Высших результатов в легкой атлетике добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты.

Физическая подготовка — это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств легкоатлета: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения (главным образом из общеподготовительных) — с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, мешки с песком, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, подвижные и спортивные игры, кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание и т.п.

Специальная физическая подготовка (СФП) легкоатлета должна быть направлена на развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде спорта. Она должна состоять из упражнений, возможно схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечнососудистую и дыхательную системы, по психическим напряжениям и т. п. К ним относятся специально-подготовительные упражнения, включающие в себя элемент, часть или избранный вид легкой атлетики в целом.

С возрастом и ростом мастерства спортсмена количество упражнений ОФП уменьшается и подбираются такие, которые больше способствуют специализации, т.е. упражнения СФП. Объем упражнений ОФП и СФП в системе тренировки спортсмена в значительной мере определяется уровнями компонентов его подготовленности. Если у спортсмена недостаточно развита сила определенных групп мышц, мала подвижность в суставах или недостаточна работоспособность сердечнососудистой и дыхательной систем, то используются соответствующие средства и методы физической подготовки.

Время, отводимое на ОФП и СФП, зависит от вида легкой атлетики. Например, у бегунов-стайеров на долю ОФП приходится мало времени, так как большую часть общего объема тренировок занимает бег (до 85. %), а вот у прыгунов в высоту на узкоспециализированные тренировки отводится меньше времени. Современные прыгуны выполняют в год до 2000 прыжков в высоту с полного разбега, затрачивая на их выполнение около 6 ч. Зато у них огромный объем упражнений прыжковых, беговых, со штангой, на гибкость, на укрепление отдельных групп мышц и т. п.

Вместе с ростом спортивного мастерства средства ОФП все больше направляются на поддержание, а в ряде случаев и на укрепление компонентов физической подготовленности. Среди них есть компоненты общие для всех легкоатлетов. Это прежде всего работоспособность сердечнососудистой и дыхательной систем, процессы обмена и выделения. Для повышения функциональных возможностей этих систем следует широко применять продолжительный бег, кроссы, ходьбу на лыжах, плавание и т.п., что позволит улучшить восстановительные способности организма и увеличить объем специальной тренировки.

Большое значение в физической подготовке имеют упражнения для повышения функциональных возможностей применительно к спортивной специализации, к избранному виду легкой атлетики. Например, прыгунам и метателям нужно выполнять упражнения для развития силы как можно быстрее, а бегунам на шинные дистанции — медленнее, но дольше. Применяя разнообразные упражнения и другие виды спорта в качестве средств физподготовки, необходимо точно знать, для каких конкретных задач они используются. Непродуманный выбор упражнений может дать отрицательный эффект.

Техническая подготовка легкоатлета

Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой — наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. *Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов.* При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

Рациональная спортивная техника не только правильная, обоснованная форма движения, но и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы. Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена; чтобы овладеть современной техникой, он должен быть сильным, быстрым, ловким, гибким, выносливым.

Одним из основных условий успешного овладения эффективной техникой является сознательное отношение спортсмена к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной.

Закрепление и совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко и применять одномоментно. Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Даже когда ученик показывает результат самого высокого класса, тренер не должен забывать о совершенствовании отдельных элементов техники, об устранении технических ошибок.

Чем богаче у спортсмена запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику. Создавать запас Двигательных навыков нужно путем широкого применения различных общей специально-подготовительных упражнений, учитывая органическую связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения Движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. Для анализа правильного выполнения упражнений важное значение имеют двигательные ощущения, а также контроль своих движений (элементы техники) перед зеркалом. Хорошим средством контроля служит многократный просмотр кинокольцовок, записи видеоманитона, ознакомление с показателями срочной информации о кинематических и динамических характеристиках движений. Это необходимо и для определения недочетов техники движений, связанных с воспитанием способности проявить наибольшие усилия, чтобы быстрее достичь результатов в скорости бега, дальности броска, высоты прыжка и т.д. с различным характером выполнения упражнений (с максимальным усилием, без напряжения и др.). Этому могут помочь спидография, динамография, хронография, ритмозапись и другие методы измерения.

Легкоатлеты должны постоянно совершенствовать технику, добываясь еще большей экономизации и рациональности движений, повышая предельные функциональные возможности. Обычно изучение и совершенствование техники движений, ее закрепление на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий, в которых решаются и многие другие задачи. Но во всех случаях технике следует уделять значительное время, помня, что в сложных технических видах легкоатлетического спорта эффективнее заниматься на протяжении нескольких месяцев только техникой, чтобы сделать качественный скачок. И наоборот, в тех случаях, когда недостаточная физическая подготовленность легкоатлета

тормозит прогресс в техническом мастерстве, эффективнее затратить месяцы на физическую подготовку и, только поднявшись на новый уровень, включить упражнения на технику в целостном виде.

Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения, но можно повторять другие упражнения, совершенствуя технику на фоне усталости, например, преодоление барьеров в беге на 400 м или преодоление препятствий в стипел-чезе.

Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. В первом случае следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия рекомендуются после усвоения требуемой координации движений. Поэтому следует учитывать специфику упражнений: в одних — правильная техника движений возможна при условиях, далеких от предельных (марафонский бег); а в других — только при усилиях, близких к предельным (старт в спринте).

Тактическая подготовка легкоатлета

Спортивная тактика — искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача — наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую — там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее.

Главное средство обучения тактики — повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; Использование

одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Теоретическая подготовка легкоатлетов

В подготовке легкоатлетов важную роль играет теоретическая подготовка. Задачи теоретической подготовки включают в себя следующие вопросы:

- общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;
- знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;
- знание теории и практики легкоатлетического спорта;
- знание вопросов психологической подготовки спортсмена;
- знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля;
- знание вопросов профилактики травматизма в специализированном виде легкой атлетики.

Особое внимание в теоретической подготовке должно быть уделено методике тренировки в избранном виде легкой атлетики. Важно, чтобы легкоатлеты знали средства и методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости применительно к своей специализации; умело воспитывали в себе волевые и моральные качества; были бы знакомы с планированием круглогодичных и перспективных многолетних тренировок; понимали роль спортивных соревнований, хорошо знали правила участия в них и особенностях непосредственных к ним подготовок; умели анализировать учебно-тренировочный процесс и результаты соревнований; регулярно вели дневник самоконтроля и тренировок, анализируя свою спортивную деятельность.

Теоретические знания по всем этим пунктам учащиеся приобретают на лекциях, в беседах, в объяснениях на учебно-тренировочных занятиях. Для более углубленного изучения вопросов теории и методики спорта легкоатлетам рекомендуют специальную литературу с последующим ее обсуждением и разбором.

Сегодня в спорте тот добивается высоких результатов, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижениями науки, за передовой спортивной практикой, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной и технической подготовленности.

Тренировочный процесс — это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и неожиданные на первый взгляд взлеты, и совершенно непредусмотренные падения, неудачи. Иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем спортсмен накопит силы и знания для новых успехов. Знание теории спортивной подготовки очень важно для легкоатлета. Спортсмен, знающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов в спорте достичь невозможно. Самостоятельность в тесном содружестве с тренером и врачом — вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

Психологическая подготовка

Целью психологической подготовки является формирование значимых для спорта свойств личности и психических качеств спортсмена. Различают три вида психологической

подготовки: общую подготовку, специальную подготовку к соревнованию и подготовку к выполнению конкретного двигательного действия. Общая психологическая подготовка 44 направлена на совершенствование психических функций и умений спортсмена. Этот вид психологической подготовки спортсмена обеспечивается в основном за счет выполнения им спортивного режима (регулярных тренировок, ограничений в питании и отдыхе), а также за счет выполнения Повышенных психических нагрузок, являющихся обязательным атрибутом любого вида спорта.

Средства и методы спортивной подготовки

Средство — это конкретное содержание действия спортсмена, а **метод** — это способ действий, путь их применения.

Основными средствами тренировки спортсмена являются физические упражнения, которые условно можно разделить на три группы: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные.

К *общеподготовительным* упражнениям относятся те, которые по форме движения не имеют сходства с соревновательным упражнением, с помощью них решается задача всестороннего функционального развития организма спортсмена, повышается общий уровень работоспособности и координации движений.

Специально-подготовительные упражнения по внешней форме и внутреннему содержанию проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма спортсмена очень близки к избранному виду легкой атлетики. Они занимают центральное место в системе тренировок легкоатлетов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, способствуют направленному воздействию на те или иные системы организма и, решая задачи развития физических способностей, совершенствуют техническое мастерство.

Специально-подготовительные упражнения по силе воздействия должны быть идентичными соревновательному упражнению или же несколько превосходить его. Только при этом условии возможен положительный перенос тренированности. Чем меньше специально-подготовительные упражнения отличаются от соревновательного, тем они более эффективны.

Специально-подготовительные упражнения могут избирательно воздействовать на отдельные звенья тела спортсмена — это упражнения локального воздействия; могут также воздействовать на весь организм в целом, т. е. повторяют в тех или иных (облегченных, утяжеленных) условиях тренировочного процесса соревновательные упражнения в целом — это упражнения глобального воздействия. Например, в метании молота к упражнениям локального воздействия можно отнести упражнения, повторяющие отдельные элементы броска, а к упражнениям глобального воздействия — метания облегченных или утяжеленных снарядов с одного, двух и более поворотов.

Соревновательные упражнения — это комплекс двигательных Действий, являющихся предметом спортивной специализации и выполняемых в соответствии с существующими правилами соревнований. К этим упражнениям относятся избранный вид легкой атлетики и его варианты. Для спринтеров — это бег на короткие Дистанции, эстафетный бег, бег с ходу и со старта, бег с гандикапом и т.п.

Средства спортивной тренировки разделяются по направленности воздействия на две группы:

- преимущественно связанные с совершенствованием различных сторон подготовленности — технической, тактической и т. п.;
- преимущественно связанные с развитием двигательных качеств.

Методы спортивной тренировки в практических целях принято условно делить на три группы: словесные, наглядные и практические. При подборе методов следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсмена, их классификации и уровню подготовленности.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ, обсуждение, команда, подсказка и др. Эти методы должны использоваться в лаконичной, образной и доступной форме, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов. чему в значительной мере способствуют специальная терминология и сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении, непосредственный показ упражнений и их элементов тренером или квалифицированным спортсменом. Кроме этого следует широко использовать наглядные пособия:

- учебные кино-видеофильмы, кинокольцовки, кинограммы, макеты спортплощадок;
- простейшие ориентиры, которые ограничивают направление движений;
- сложные ориентиры, которые путем световых, звуковых сигналов и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением, обеспечивают обратную связь.

Методы практических упражнений условно можно разделить на две основные подгруппы:

- методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;
- методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Обе подгруппы методов тесно взаимосвязаны, применяются в неразрывном единстве, обеспечивают эффективное решение задач спортивной тренировки.

Среди методов, преимущественно направленных на освоение спортивной техники, выделяют *методы разучивания движений в целом и по частям*. Разучивание движений в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако в этом случае внимание занимающихся последовательно акцентируется на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные элементы, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приводит к соединению в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения. При использовании методов разучивания движений, как в целом, так и по частям большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. Подводящие упражнения применяются для облегчения задач овладения спортивной техникой путем планомерного освоения более простых двигательных действий. Например, в тренировке бегуна в качестве подводящих упражнений используется бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками и т.д. Каждое из этих упражнений является подводящим к бегу и способствует более эффективному

становлению его отдельных элементов: отталкивания, высокого выноса бедра, повышения темпа движений, координации в деятельности мышц антагонистов и т.д.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений и обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. Имитационные упражнения очень широко используются при совершенствовании технического мастерства как новичков, так и спортсменов высокой квалификации. Они не только позволяют создать представление о технике спортивного упражнения, облегчить процесс его усвоения, но и обеспечивают эффективную координацию между двигательными и вегетативными функциями. Например, в тренировке метателя в качестве имитационного упражнения используется выполнение целостного действия перед зеркалом без выпуска снаряда, акцентируя внимание на отдельные элементы движения, контролируя их точность.

Структуру методов, преимущественно направленных на развитие двигательных качеств, определяют характер упражнения в процессе однократного использования данного метода (непрерывный или с интервалами отдыха) и режим выполнения упражнений (равномерный, стандартный или переменный, варьирующий).

Непрерывный метод характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений с регламентируемыми паузами отдыха. При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном режиме. В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить обобщенный (интервальный) или избирательный (преимущественный) характер.

При обобщенном воздействии осуществляется параллельное (комплексное) совершенствование различных качеств, обуславливающих уровень Подготовленности спортсмена, а при избирательном — преимущественное развитие отдельных качеств. *При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном — варьирующей.*

В качестве других самостоятельных методов следует выделить **игровой и соревновательный**.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций. Его применение обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением в постоянно изменяющихся ситуациях разнообразных задач. Эти особенности игровой деятельности требуют от занимающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования и мышления, оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений. Все это предопределяет эффективность игрового метода для совершенствования различных сторон подготовки легкоатлета.

Соревновательный метод предполагает специально организованную деятельность, направленную на выявление уровня подготовленности спортсмена и выступающую в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. Этот метод может осуществляться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований.

Применяя соревновательный метод, необходимо учитывать квалификацию спортсмена, уровень его технической, тактической, физической, теоретической, интегральной и особенно

психологической подготовленности. Соревновательный метод как один из наиболее эффективных методов воздействия, на организм занимающихся особенно широко используется при работе с квалифицированными и хорошо тренированными спортсменами.

В спортивной практике всегда следует учитывать возможность решения нескольких задач одним методом. А так как в его названии обычно выделяется преимущественная направленность упражнений, то необходимо учитывать и сопутствующие воздействия. Наряду с этим выполнение задания может быть осуществлено одновременно несколькими методами. Например, одновременно Действует несколько методов в случае, когда один из них определяет организацию, а другой — способ выполнения упражнения (круговой, поточный, соревновательный и др.). В каждом отдельном случае выбор метода и средств определяется решаемой задачей, возрастом, подготовленностью и полом занимающихся, условиями и другими факторами. Поэтому для занятий легкоатлетов следует чаще менять места тренировок, используя многообразные особенности природных условий: песчаный берег реки или моря, холмы, тропинки леса, беговые и прыжковые 48 упражнения по воде, снегу и по различному грунту. Применяя простейшие сооружения на местности в любое время года, можно круглый год решать оздоровительные задачи и разнообразить средства и методы спортивной тренировки.

При выборе тренировочных упражнений надо шире использовать возможность создавать положительный эмоциональный фон. Это не только обеспечивает высокую работоспособность, но и способствует более активному восстановлению. Из методов выполнения упражнений надо отдавать предпочтение тем, которые обеспечивают не только рост тренированности, но и лучшее восстановление. Процесс восстановления во многом зависит от функциональных возможностей организма. Здесь очень важна общая физическая подготовленность спортсмена. Она повышает жизнедеятельность и устойчивость организма к различным внешним воздействиям, в том числе и к тренировочным нагрузкам, помогает легче переносить их и быстрее восстанавливаться.

Формы организации тренировочных занятий

Основная организационная форма тренировочного процесса для всех легкоатлетов — групповое или индивидуальное тренировочное занятие с продолжительностью, соответствующей виду легкой атлетики. Основные занятия могут дополняться ежедневной утренней тренировкой, обычно с малой нагрузкой, а также выполнением домашних заданий в другое время дня. Помимо легкоатлетических тренировочных уроков, в подготовку входят кроссы, ходьба на лыжах, игра в баскетбол и др. Спортивные соревнования — также одна из форм занятий.

Во всех формах занятий соблюдается следующее правило: начинать занятие надо постепенно (разминка), затем проводить главную работу (основная часть), в этой части кривая нагрузки может быть различной в зависимости от вида упражнения, характера его и т. д., но, как правило, всегда высокая. Завершающая часть занятий (заклочительная часть) характеризуется снижением нагрузки. Такая физиологическая кривая обязательна для любого тренировочного занятия, в какой бы форме оно ни проводилось.

Особое внимание следует уделить разминке, подготавливающей легкоатлета к предстоящей тренировочной работе. Она состоит из комплекса специально подобранных физических упражнений, выполняемых с постепенным повышением нагрузки. Задача спортсмена — с помощью разминки повысить работоспособность организма, настроиться на

предстоящую работу, но в то же время сохранить свои силы для основной части тренировочного занятия.

Нагрузка в разминке увеличивается вместе с ростом подготовленности занимающихся. Составляющие ее упражнения в определенной мере способствуют и общей физической подготовленности. Разминка состоит из двух частей. Задача первой — поднять общую работоспособность организма за счет усиления главным образом вегетативных функций (разогревание); второй — настроиться на предстоящую работу.

Разогревание в разминке у легкоатлетов достигается посредством бега в спокойном темпе, иногда с легкими ускорениями. Нередко непрерывный бег перемежается с другими упражнениями. Если начинается потоотделение, значит, необходимая степень разогревания достигнута.

Продолжительность разогревания в значительной мере зависит от подготовленности атлета, особенно от его общей выносливости (чем она выше, тем длительнее разминочный бег). Продолжительность разогревания зависит также от температуры воздуха. В жаркую погоду длительность разминочного бега, как и всей первой части разминки, можно уменьшить, в холодную погоду — увеличить. В теплой одежде продолжительность разогревания меньше.

После бега большинство легкоатлетов выполняют специально подобранные упражнения для тех мышечных групп, которые недостаточно разогрелись. Для этого в соответствии со спецификой вида легкой атлетики подбирают несколько разогревающих упражнений, выполняемых одно за другим в определенном порядке. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и, наконец, для ног (бедро, голень, стопа). Такая «проработка» мышц сверху вниз может повторяться несколько раз подряд. Однако рекомендовать всем легкоатлетам один вариант нельзя. Необходимо считаться с особенностями отдельных видов легкой атлетики и привычкой к определенной последовательности упражнений. Но какие бы варианты ни применялись, сначала должны следовать упражнения для меньших мышечных групп, затем для больших.

Каждое упражнение выполняется без напряжения — примерно 10—15 раз. В зависимости от тренированности легкоатлета и особенностей упражнения количество повторений меняется. Оно также зависит от температуры воздуха, одежды и других факторов.

Затем следуют упражнения, улучшающие подвижность в суставах. Они состоят из движений, постепенно увеличивающихся по амплитуде и способствующих растягиванию тех мышц, которые будут активно участвовать в предстоящих движениях. Амплитуда движений, выполняемых легко и непринужденно, не должна быть больше той, которая необходима в избранном виде легкой атлетики. Рекомендуется выполнить 6—8 разных упражнений, примерно по 8—10 раз каждое. Здесь речь идет не о развитии подвижности в суставах, а о подготовке мышц и связочного аппарата к предстоящим движениям с большой амплитудой. Кроме того, улучшение эластичности мышечных групп — одно из условий предупреждения травм. Этим заканчивается первая часть разминки.

Первая часть разминки может проводиться также круговым методом, с повторным бегом 4—5 раз по 200—300 м, чередуемым с упражнениями в паузах между бегом. Такая форма очень эффективна, особенно для прыгунов и метателей.

Первую часть разминки в групповом занятии с хорошо подготовленными атлетами, особенно в подготовительном периоде тренировки, иногда можно заменить игрой в баскетбол или ручной мяч (10—15 мин.). Но в этом случае желательно вначале проделать сокращенную первую часть разминки.

В зависимости от привычки, подготовленности и легкоатлетической специальности спортсмена, метеорологических условий и одежды первая часть разминки продолжается 15—30 мин. (иногда и больше).

Во второй части разминки легкоатлет должен не только подготовиться к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, но и настроиться на выполнение упражнений, специфичных для его вида легкой атлетики. Физиологическая настройка легкоатлета есть прежде всего вработываемость центральной нервной системы. На предстоящую деятельность легкоатлеты настраиваются прежде всего с помощью такого упражнения, с которого начинается основная часть занятия. Это могут быть элементы техники, имитации, специальные упражнения, составляющие часть избранного вида легкой атлетики или вид в целом. Такие упражнения выполняются вначале с малой, а затем с постепенно повышающейся интенсивностью.

Чем сложнее техника упражнения, тем лучше легкоатлету надо настроиться на предстоящую работу и включить во вторую часть разминки больше упражнений. Например, метатели и барьеристы повторяют вначале ряд элементов техники и специальные упражнения, а затем делают пробные попытки, постепенно увеличивая усилия.

Вся разминка в целом продолжается 30—40 мин. При жаркой погоде не следует чрезмерно уменьшать ее продолжительность. Лучше разминаться не торопясь. Надо помнить, что никакое внешнее тепло не может полностью заменить движений, особенно во второй части разминки. Чем выше мастерство легкоатлета, тем основательнее должна быть его разминка.

Содержание основной части тренировочного занятия изменяется в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста и пола, периода тренировки, легкоатлетической специальности и других факторов. Физические упражнения, составляющие ее, почти всегда следует располагать в определенной последовательности в зависимости от их преимущественной направленности.

Наиболее целесообразна такая последовательность: а) упражнения для овладения техникой и ее совершенствования; б) упражнения для развития быстроты и ловкости; в) упражнения для развития силы; г) упражнения для развития выносливости. Тактические задачи решаются параллельно в процессе подготовки.

Основная часть занятия обычно включает меньше упражнений различной направленности, нежели указано. Так, например, у прыгуна с шестом она может состоять только из упражнений в овладении техникой. Чаще всего (особенно летом) в одно занятие включаются упражнения для развития быстроты и выносливости.

Указанная последовательность упражнений не должна применяться догматически. При необходимости ее следует изменять. Например, если совершенствование техники требует больших усилий, то такие упражнения можно выполнять позднее. В тех случаях, когда хотят достигнуть максимального эффекта в быстроте движений, скоростно-силовые упражнения могут включаться непосредственно после разминки. Чтобы создать повышенную возбудимость, необходимую для эффективного выполнения упражнений на быстроту, можно начать основную часть с умеренных силовых упражнений.

В основной части занятия применяются различные средства и методы. Широко используются указанные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, овладения техникой и тактикой, а также методы воспитания волевых качеств.

Большое внимание должно быть уделено **заключительной части занятия легкоатлетов**. Она совершенно необходима для постепенного снижения нагрузки, приведения

организма в состояние, близкое к норме. В легкоатлетических упражнениях, особенно в беге, нередко предъявляются очень высокие требования к сердечно-сосудистой системе. Если атлет, например, после максимально быстрого бега на короткую дистанцию сразу же остановится и будет отдыхать стоя на месте или сидя, то у него резко упадет максимальное кровяное давление. Бегун, особенно нетренированный, может даже потерять сознание (гравитационный шок). Именно поэтому не рекомендуется после напряженной работы сразу переходить к отдыху. Опытные бегуны даже после изнурительного бега не сразу останавливаются. Резкий переход от тренировочной работы к покою замедляет восстановление сил спортсмена, часто вызывает чувство неудовлетворенности от занятий и даже может вызвать патологические изменения.

Если нагрузка снижается постепенно, то отрицательных реакций не возникает. Для заключительной части занятия наилучшим средством служит бег в спокойном, равномерном темпе, переходящий в ходьбу. Продолжительность бега 3—6 мин. (100 м за 30—40 сек.) и последующей ходьбы в прогулочном темпе — 2—4 мин. В заключительной части рекомендуется выполнять также упражнения на расслабление и упражнения в глубоком дыхании.

Для повышения тренированности важное значение имеют упражнения, выполняемые дома (в комнате и на воздухе) по заданию тренера. Такие занятия рекомендуется проводить ежедневно утром или в другое свободное время по 30—60 мин. Многие спортсмены выполняют тренировочные упражнения рано утром, до завтрака. Такие упражнения имеют не только гигиеническое значение, но и способствуют развитию физических качеств и совершенствованию техники. Следует внимательно относиться к возможности увеличения объема тренировки на 200—300 часов за счет утренней тренировки — зарядки. Если еще найти время на 52 дополнительные тренировочные упражнения, проводимые в свободное время днем или вечером в виде кроссов, ходьбы на лыжах, игры в баскетбол, волейбол, теннис и др., то годичный объем может быть увеличен еще на 80—100 час.

4.1.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Подготовка по виду спорта лёгкая атлетика четко дифференцируется в зависимости от спортивной дисциплины.

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показатели общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки.

Из всех показателей, характеризующих различные стороны подготовки, показатели объемов тренировочной нагрузки имеют наибольшую вариативность. Одних и тех же результатов достигают спортсмены, разница в использовании отдельных специальных средств у которых достигает десятков раз. Варьирование нагрузки осуществляется с учетом индивидуальных показателей подготовленности спортсмена, его предшествующего опыта подготовки, индивидуальной способности переносить тренировочные нагрузки.

Современная соревновательная деятельность легкоатлетов исключительно интенсивна, что обусловлено не только необходимостью успешного выступления в состязаниях, но и возможностью использования соревнований как наиболее мощного средства стимуляции адаптационных реакций в спортивной подготовке, позволяющей объединить весь комплекс технико-тактических, физических и психических предпосылок, качеств и способностей в единую систему, направленную на достижение запланированного результата.

По мере роста подготовленности спортсменов количество тренировочных занятий и соревнований из года в год постепенно увеличивается, возрастают и тренировочные нагрузки, преимущественно за счет увеличения средств специальной подготовки.

Современные представления о соотношении объема и интенсивности тренировочных нагрузок в круглогодичном цикле предполагают так построить тренировочный процесс, чтобы, не противопоставляя объем интенсивности, периодически моделировать нагрузку и напряжение, характерные для состязаний. Круглогодичные применения специальной тренировки и основного вида (основная дистанция, основной снаряд, свой прыжок и т.д.) - неотъемлемое звено в современной системе тренировки. Такая структура дает возможность расширить соревновательный календарь, сделав его круглогодичным. При этом следует предусмотреть обязательную вариативность нагрузок, основанную на законах адаптации, тогда высококвалифицированные спортсмены смогут показывать высокие результаты каждые 1,5 - 2 месяца.

Повторное применение тренировочных и соревновательных нагрузок органически связано с интервалами времени между ними и с восстановительными процессами. Число повторений, упражнений, характер и продолжительность интервалов отдыха зависят от задач, средств и методов подготовки, а также от особенностей видов легкой атлетики, уровня подготовленности спортсмена и внешних условий.

С целью более эффективного выполнения спортсменом упражнений с заданным тренировочным усилием следует определять зоны интенсивности, как отношение заданной величины тренировочных или соревновательных напряжений к максимально возможным данным спортсмена.

Примерное соотношение массы отягощений количества повторений в одном подходе

Зоны интенсивности	Масса отягощения, (%) к максимальной	Кол-во повторений (раз)
Малая	50-60	12 и более
Умеренная	60-70	8-12
Большая	70-80	5-10
Субмаксимальная	80-90	3-6
Максимальная	90-100	1-3

Зона 80 - 90 % от максимума во всех видах легкой атлетики считается зоной развития. Применяя тренировочную нагрузку в зонах 90-100 %, происходит воздействие на развитие быстроты, ее следует включать почти в каждое тренировочное занятие и строить таким образом, чтобы на протяжении каждого занятия применялась нагрузка во всех зонах интенсивности, с оптимальным ее соотношением. Тренировочная нагрузка в зонах 50-80 % от максимума решает в основном задачи специальной разминки и восстановления, что способствует благоприятному протеканию всего тренировочного процесса.

Результат в легкой атлетике зависит от высокого уровня выносливости и диктует определенную избирательность тренировочных воздействий, которые обеспечиваются аэробными (с доступом кислорода), анаэробными (без доступа кислорода) и аэробно-анаэробными (смешанными) процессами организма спортсмена.

Зоны интенсивности при воспитании выносливости

Зоны интенсивности	Рекомендуемая ЧСС в минуту
1 - восстановительная	114-132
2 - поддерживающая	138-150
3 - развивающая	156-168
4 - экономизации	174-186
5 - субмаксимальная	186-192
6 - максимальная	192 и более

При использовании аэробного режима тренировочных воздействий пульс должен находиться в пределах 120-160 уд/мин. При выполнении нагрузки в смешанном режиме частота пульса должна достигать 170 - 180 уд/мин. Анаэробный режим тренировки возможен при пульсе 190 и более ударов в минуту.

Верхний потолок интенсивности зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Однако следует не просто повышать интенсивность нагрузки, но и варьировать ею. Это необходимо как для решения задач технической, так и физической подготовки.

На основании исследований и опыта ведущих специалистов в легкой атлетике рекомендовано следующее примерное процентное соотношение общей (ОФП) и специальной (СФП) физических подготовок, а также технической подготовки (ТП) к общему времени тренировочных занятий, по периодам тренировки легкоатлетов разной квалификации и специализации по первому варианту :

Соотношение ОФП, СФП и ТП в периодах круглогодичной тренировки легкоатлетов

Группы легкоатлетов	Периоды тренировки								
	Подготовительный (%)			Соревновательный (%)			Переходный (%)		
	ОФП	СФП	ТП	ОФП	СФП	ТП	ОФП	СФП	ТП
Легкоатлеты 1-го разряда, КМС	35	40	25	25	40	35	50	40	10
МС:									
1. Бегуны на длинные дистанции и марафонцы	15	80	5	5	90	5	45	40	10
2. Бегуны на средние дистанции и ходоки	20	75	5	10	80	10	50	45	5
3. Спринтеры, прыгуны в длину и прыгуны тройным прыжком	20	50	30	15	45	40	65	30	5

4.1.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении

При проведении тренировочных занятий по лёгкой атлетике необходимо руководствоваться следующими рекомендациями:

В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон: зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»; зону вработываемости; зону относительно устойчивого состояния работоспособности; зону снижения работоспособности. С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: **подготовительную, основную и заключительную.** При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период вработывания охватывает - 20-30% общего объема работ, устойчивого состояния – 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35%.

В процессе подготовки спортсменов рекомендуется планировать основные и дополнительные занятия. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок определяется с учётом задач тренировочного процесса.

Рекомендуется применять различные варианты построения занятий. Выбор того или иного из них зависит от следующих причин: этапа многолетней и периода годичной подготовки, уровня квалификации и тренированности спортсмена, задач, поставленных в том или ином занятии, и др. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (способствующие преимущественному развитию отдельных свойств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности легкоатлетов – скоростных или силовых качеств, анаэробной или аэробной производительности, специальной выносливости и др.) и комплексной направленности (предполагают использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач).

В процессе подготовки квалифицированных и достаточно тренированных спортсменов занятия комплексной направленности рекомендуется применять для поддержания ранее достигнутого уровня тренированности. Это особенно целесообразно при длительном соревновательном периоде, когда спортсмену приходится участвовать в большом количестве соревнований. Особенности построения программ таких занятий позволяют разнообразить тренировочный процесс, выполнить значительный объем работы при относительно небольшой суммарной нагрузке. Программы занятий комплексной направленности предусматривают применение средств, в равной степени способствующих решению задач:

- ☐ повышение скоростных возможностей, мощности и ёмкости анаэробной алактатной системы энергообеспечения;
- ☐ повышение мощности и ёмкости анаэробной лактатной системы энергообеспечения и мощности аэробной;
- ☐ совершенствование техники решения задач тактической подготовки и др.

При планировании программ занятий аэробной, смешанной аэробно-анаэробной и преимущественно анаэробной гликолитической направленности следует учитывать, что их реализация связана с интенсивным расходом гликогена, сходными механизмами развития утомления и протекания восстановительных реакций. Для планирования программ таких

занятий имеется множество разнообразных по характеру, локализации, продолжительности, интенсивности, последовательности применения, режиму работы и отдыха упражнений. Это даёт возможность максимально разнообразить тренировочный процесс, не изменяя его основной направленности, решая при этом ряд принципиальных вопросов, предопределяющих его качество.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта лёгкая атлетика осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкциях по технике безопасности. Учет информирования спортсменов о технике безопасности в процессе спортивной подготовки ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов

При планировании спортивных результатов необходимо учитывать:

- многолетнюю динамику спортивных результатов;
- спортивно-тестовые показатели;
- сроки выполнения спортивно-квалификационных нормативов.

На смещение зон оптимальных возможностей достижения спортивных результатов могут влиять следующие факторы:

- генетические;
- индивидуальные темпы развития;
- двигательная одарённость;
- особенности адаптационных процессов.

4.1.6. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена (особенно на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) разрабатываются индивидуальные тренировочные программы, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и внутренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки.

Схема разработки индивидуальных тренировочных программ:

1. Анализ данных, необходимых для составления тренировочной программы;
2. Определение периода реализации тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом);
3. Определение направленности и задач реализации тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом);
4. Выбор оптимального варианта структуры тренировочного процесса в соответствии с периодом реализации тренировочной программы;
5. Определение состава тренировочных средств и режима тренировочной работы;
6. Подбор комплекса восстановительных средств и распределение их в соответствии с периодом реализации тренировочной программы;
7. Определение сроков и методов контроля (в соответствии с индивидуальным планом).

Успех реализации тренировочной программы обусловлен обоснованным определением состава тренировочных средств и режима тренировочной работы с учётом специализации, индивидуальных особенностей, уровня подготовленности спортсмена и направленности тренировочного процесса.

Рекомендации при разработке индивидуальных тренировочных программ:

индивидуальная тренировочная программа разрабатывается на мезоцикл, с учётом индивидуального плана спортивной подготовки, основной направленности тренировочного процесса в мезоцикле;

нагрузка определяется в соответствии с задачами периода годичной подготовки и с учётом основной направленности микроциклов;

при разработке индивидуальных тренировочных программ и определении структуры, содержания, объёмов, режимов работы необходимо ориентироваться на общие задачи периодов годичной подготовки, в рамках которых разрабатываются тренировочные программы.

При построении индивидуальных тренировочных программ рекомендуется ориентироваться на задачи тренировочного процесса по основным разделам подготовки и нормативные требования Программы по виду спорта лёгкая атлетика.

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно

				важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	$\approx 13/20$	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	$\approx 13/20$	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	$\approx 13/20$	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	$\approx 13/20$	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	$\approx 14/20$	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей.

				Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт -- явление культурной

				жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника

	обучающегося			обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы техничко-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь- апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

				Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1. Материально-технические условия реализации Программы:

- наличие тренировочного спортивного зала;
 - наличие беговой дорожки;
 - наличие тренажерного зала;
 - наличие раздевалок, душевых;
 - наличие медицинского пункта;
 - обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
 - обеспечение спортивной экипировкой;
 - обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
 - обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
 - медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	удования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество 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.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8

19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегафон	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1
7.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1
8.	Трусы	штук	на	1	1	1	1

	легкоатлетические		обучающегося				
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями «стипель-чеза»	пар	на обучающегося	1	1	2	1
12.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1

5.2. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками: для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «легкая атлетика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).;

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).;

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы

5.3.1. Список литературных источников

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.

2. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
3. Жилкин А.И. Лёгкая атлетика: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук.- 2-е изд., стер.- М.: Академия, 2005.-464 с.
4. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. -- 264 с., ил.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
6. Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: монография / А.Л.Оганджанов.- М.: Физическая культура, 2005.-200 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. -- 820 с.
8. Пьянзин А.И.Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов. М.: Теория и практика физической культуры, 2004.-370 с.
9. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
10. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции.- М.:СпортАкадемПресс. 2001.-104 с. 94
11. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2007. – 328 с.
12. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ под ред. Г.В.Грецова, А.Б.Янковского.- М.: Академия, 2013.- 288 с.
13. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
14. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007.-272 с.
15. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2006. – 160 с.

5.3.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Цифровой фотоаппарат.
2. Цифровая видеокамера.
3. Планшетный компьютер.
4. Персональный компьютер.
5. Видеопроектор с экраном.

5.3.3. Перечень Интернет-ресурсов

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
2. КонсультантПлюс www.consultant.ru:
3. Приказ Министерства спорта России от 16.11.2022 N 996 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика" <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405865809/>;
4. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и

Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400620737/>;

5. Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" <https://base.garant.ru/71371262/>;

6. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 года N 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71327708/>;

7. Министерство спорта РФ Минспорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/sport/>;

8. Всероссийский реестр видов спорта. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>;

9. Единая всероссийская спортивная классификация
<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>;

10. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendar-nyy-p/>.

11. Лёгкая атлетика России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusathletics.com/>;

12. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>.