

Администрация Уватского муниципального района
МАУ ДО «СШ» Уватского муниципального района

РАССМОТРЕНО на
собрании педагогического совета
Протокол № 7 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «СШ»
Уватского муниципального района
В.В.Софронов

Приказ № 88/1 от 31.08.2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 г. № 1282

в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 сентября 2022 г. № 996

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5

Возраст обучающихся: с 9 лет

Авторы-составители:

Софронов Василий Викторович, тренер-преподаватель (по легкой атлетике)

Прохоренко Александр Михайлович, тренер-преподаватель (по легкой атлетике)

Семушева Екатерина Александровна, тренер-преподаватель (по легкой атлетике)

с. Уват, 2023 год

Оглавление :

1. Общие положения.....	4
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).....	5-6
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9-10
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.....	11
2.2. Объем программы	12
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	13-18
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	19-23
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	24-29
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	30-34
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	34-37
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	38-43
3. Система контроля:	
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	44
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	45
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	46-48

4.	Рабочая программа.....	49
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	
4.1.1	Общая физическая подготовка.....	49-53
4.1.2	Специальная физическая подготовка.....	54-58
4.1.3	Техническая подготовка.....	59-62
4.1.4	Тактическая подготовка.....	63-64
4.1.5	Самостоятельная подготовка.....	65
4.1.6	Методы выявления и отбора одаренных детей.....	66-78
4.1.7	Тренировочный и соревновательные нагрузки.....	79-91
4.1.8	Планирование и периодичность спортивной подготовки.....	92-110
4.1.9	Психологическая подготовка.....	111
4.2.	Учебно-тематический план.....	122
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	123
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:	
6.1.	Материально-технические условия.....	124-127
6.2.	Кадровые условия.....	128
6.3.	Информационно-методические условия.....	130-133
V.	Заключение.....	134

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» («далее — Программа») предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице №1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России № 996 от 16.11.2022г. (далее — ФССП).

Спортивные дисциплины вида спорта «легкая атлетика»

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей №1

Таблица №1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
бег 30-50 м	002	064	1	8	1	1	Я
бег 60 м	002	002	1	8	1	1	Я
бег 100 м	002	003	1	6	1	1	Я
бег 200 м	002	004	1	6	1	1	Я
бег 300 м	002	005	1	8	1	1	Я
бег 400 м	002	006	1	6	1	1	Я
бег 400 м (круг 200м)	002	077	1	8	1	1	Я
бег 600 м	002	007	1	8	1	1	Я
бег 800 м	002	008	1	6	1	1	Я
бег 800 м (круг 200м)	002	078	1	8	1	1	Я
бег 1000 м	002	009	1	8	1	1	Я
бег 1500 м	002	010	1	6	1	1	Я
бег 1500 м (круг 200м)	002	079	1	8	1	1	Я
бег 1 миля	002	011	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м	002	012	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м (круг 200м)	002	080	1	8	1	1	Я
бег 5 000 м	002	013	1	6	1	1	Я
бег 10 000 м	002	014	1	6	1	1	Я

бег 100 км	002	018	1	8	1	1	Л
бег 100 км - командные соревнования	002	070	1	8	1	1	Л
бег 24 часа	002	019	1	8	1	1	Л
бег 24 часа - командные соревнования	002	062	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 10 - 21,0975 км - командные соревнования	002	074	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 15 км	002	015	1	8	1	1	Я
бег по шоссе 21,0975 км	002	016	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 42,195 км - командные соревнования	002	072	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 42,195 км	002	017	1	6	1	1	Я
бег по шоссе (эстафета)	002	076	1	8	1	1	Я
эстафета 4 x 100 м	002	020	1	6	1	1	Я
эстафета 4 x 200 м	002	021	1	8	1	1	Я
эстафета 4 x 400 м	002	022	1	6	1	1	Я
эстафета 4 x 400 м (круг 200 м)	002	081	1	8	1	1	Я
эстафета 4 x 400 м - смешанная	002	089	1	6	1	1	Я
эстафета 4 x 800 м	002	065	1	8	1	1	Я
эстафета 4 x 1500 м	002	066	1	8	1	1	Л
эстафета 100 м + 200 м + 300 м + 400 м	002	086	1	8	1	1	Н
эстафета 100м + 200м + 400м + 800м	002	067	1	8	1	1	Я
бег с барьерами 60 м	002	023	1	8	1	1	Я
бег с барьерами 100 м	002	024	1	6	1	1	Б
бег с барьерами 110 м	002	025	1	6	1	1	А
бег с барьерами 300 м	002	087	1	8	1	1	Н
бег с барьерами 400 м	002	027	1	6	1	1	Я
бег с барьерами (эстафета 4 x 100м)	002	068	1	8	1	1	Б
бег с барьерами (эстафета 4 x 110м)	002	069	1	8	1	1	А
бег с препятствиями 1 500 м	002	071	1	8	1	1	Н
бег с препятствиями 2 000 м	002	028	1	8	1	1	Я
бег с препятствиями 3 000 м	002	030	1	6	1	1	Я
горный бег - длинная дистанция	002	084	1	8	1	1	Л
горный бег - командные соревнования	002	085	1	8	1	1	Я
горный бег вверх - вниз	002	083	1	8	1	1	Я
горный бег вверх	002	082	1	8	1	1	Я
кросс - командные соревнования	002	058	1	8	1	1	Я

кросс 1 км	002	031	1	8	1	1	С
кросс 2 км	002	032	1	8	1	1	С
кросс 3 км	002	033	1	8	1	1	Я
кросс 4 км	002	034	1	8	1	1	Б
кросс 5 км	002	035	1	8	1	1	Я
кросс 6 км	002	036	1	8	1	1	Б
кросс 8 км	002	037	1	8	1	1	А
кросс 10 км	002	038	1	8	1	1	М
кросс 12 км	002	039	1	8	1	1	М
трейл	002	090	1	8	1	1	Л
ходьба - командные соревнования	002	029	1	8	1	1	Л
ходьба 1000-3000 м	002	040	1	8	1	1	Н
ходьба 5 000 м	002	041	1	8	1	1	Д
ходьба 10000 м (или 10 км)	002	042	1	8	1	1	Я
ходьба 20 км	002	043	1	6	1	1	Я
ходьба 35 км	002	044	1	8	1	1	Л
ходьба 50 км	002	045	1	6	1	1	Л
прыжок в высоту	002	046	1	6	1	1	Я
прыжок с шестом	002	047	1	6	1	1	Я
прыжок в длину	002	048	1	6	1	1	Я
прыжок тройной	002	049	1	6	1	1	Я
метание диска	002	050	1	6	1	1	Я
метание молота	002	051	1	6	1	1	Я
метание копья	002	052	1	6	1	1	Я
метание гранаты	002	053	1	8	1	1	Я
метание мяча	002	054	1	8	1	1	Н
толкание ядра	002	055	1	6	1	1	Я
3-борье	002	056	1	8	1	1	Н
4-борье	002	057	1	8	1	1	Н
5-борье (круг 200 м)	002	073	1	8	1	1	Я
6-борье	002	059	1	8	1	1	А
7-борье - командные соревнования	002	001	1	8	1	1	Ж
7-борье (круг 200 м)	002	060	1	8	1	1	А
7-борье	002	061	1	6	1	1	Б
8-борье	002	075	1	8	1	1	Ю
10-борье - командные соревнования	002	026	1	8	1	1	М

10-борье	002	063	1	6	1	1	А
командные соревнования – 19 упражнений	002	088	1	8	1	1	Л

(тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее — НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее — УТ);

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. (п. 2 раздела I примерной Программы по виду спорта)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» содействует гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка через обучение, обеспечивает привитие навыков здорового образа жизни детей и подростков, укрепление здоровья.

Основные задачи дополнительной образовательной программы:

- **этап начальной подготовки (НП)** – этап максимального вовлечения числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по легкой атлетике, направленный на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники вида спорта, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.
- **учебно-тренировочный этап (УТГ)**- этап обучения основным требованиям формирования спортивного мастерства легкоатлетов, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации, активных строителей и защитников нашей Родины.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки бегунов на средние и короткие дистанции: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную.

Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, таких как:

- воспитать элементарные навыки судейства;
- воспитать умения заниматься физической культурой и спортом самостоятельно.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Вид спорта «легкая атлетика» — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие спортивные дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересеченной местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Начало распространению легкой атлетики в России положено в 1888 г. Впервые первенство России по легкой атлетике проходило в 1908 г. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в ее дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх.

Легкоатлеты – спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие физические качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.

Классификация легкоатлетических видов спорта по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. В последней спортивной классификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов спорта, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов спорта, проводимых в помещении, у мужчин

– 56 и 15 видов спорта.

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

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

Также виды легкой атлетики делят на классические (К) (олимпийские) и неклассические (остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики, у женщин – 22 вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

Дисциплины легкой атлетики:

1. Спортивная ходьба – на 20 км. (мужчины и женщины) и 50 км.(мужчины).
2. Бег – на короткие (100, 200, 400 м.), средние (800 и 1500 м.), длинные (5000 и 10000 м.) и сверхдлинные дистанции (марафонский бег – 42км 195 м.), эстафетный бег (4x100 и 4x400 м.), бег с барьерами (100м. – женщины, 110 м. – мужчины, 400 м. – мужчины и женщины) и бег с препятствиями (3000 м.).
3. Прыжки подразделяются на вертикальные (прыжок в высоту и прыжок с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок).
4. Метания – толкание ядра, метание копья, метание диска и метание молота.
5. Многоборья – десятиборье (мужской вид) и семиборье (женский вид), которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке.
Десятиборье – первый день: бег 100 м., прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и бег 400 м.; второй день: бег 110 м. с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и бег 1500 м. Семиборье – первый день: бег 100 м. с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м.; второй день: прыжок в длину, метание копья, бег 800м.

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.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2.

В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

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

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)					Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
	1-й год	2-й год	3-й год				
Этап начальной подготовки	4.5		6	8		9	10-20
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	9	10	12	13	16	12	8-16

2.2. Объем Программы

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

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

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки свыше года 2-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4-х часов,
- при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

Расписание занятий (тренировок) составляется тренером-преподавателем и согласовывается с руководством спортивной школы в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (п. 46 Приказа № 999).

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

Учебно-тренировочные занятия.

Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки применяются следующие виды (формы) обучения:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований);
- учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке.
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий (осуществляется на этапе спортивного совершенствования мастерства);
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика;
- мероприятия для комплексного медицинского обследования, восстановительные мероприятия;
- просмотрные учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки — двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. (пн. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта)

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 часов. (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (пн. 3. 7. Приказа № 634)

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пн. 3.8 Приказ № 634)

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия- мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п. 39 Приказа № 999)

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 4

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 международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	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	-	-
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	-
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) Специальной физической подготовке	-	-
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и

международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды. (указывается с учетом пп. 3.5 Приказа № 634)

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями (п. 4 главы III ФССП по виду спорта).

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и

спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях (п. 5 главы III ФССП по виду спорта)

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный 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	1	2

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании. (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329ФЗ)

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (пн. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. (пн. 3.4 Приказа № 634)

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (пн. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в приложении № 6 к Программе.

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Бег на короткие дистанции				
Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	15-20
Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27
Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)		1-2	2-4	3-6
Бег на средние и длинные дистанции				
Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	40-50	30-41
Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15
Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20
Тактическая, теоретическая,	5-8	5-8	6-9	7-10

психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	2-4	3-6
Медицинские тестируемые мероприятия	1-2	1-2	2-4	2-4
Всего теоретической подготовки в год	19ч	25ч	25ч	42ч
Всего практической подготовки в год (общее количество часов в год -теория	215ч	187ч	187ч	426ч

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (в %)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и год подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года		Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет	
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	6	9	9	9	12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		10	10	10	8	8	8	8	8
20	20	20	16	16	16	16	16		
1.	Общая физическая подготовка (%)	45	40	40	50	50	50	41	41
2.	Специальная физическая подготовка (%)	30	32	32	12	12	12	15	15

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	2	4	4	4	6	6
4.	Техническая подготовка (%)	15	16	16	18	18	18	20	20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки (%)	8	8	8	9	9	9	10	10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3	3	3	4	4
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	2	2	2	4	4	4	4	4
	Итого (%)*	100%							

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (в часах)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и год подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет	
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
		Недельная нагрузка в часах							
		4.5	6	6	9	9	9	12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		10	10	10	8	8	8	8	8
20	20	20	16	16	16	16	16		
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	105	125	125	234	234	234	256	256
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	70	100	100	56	56	56	94	94
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	6	6	19	19	19	37	37
4.	Техническая подготовка (ч.)	35	50	50	84	84	84	125	125
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки (ч.), из них:	19	25	25	42	42	42	62	62
	Тактическая подготовка (ч.)	7	10	10	18	18	18	36	36
	Теоретическая подготовка (ч.)	11	13	13	12	12	12	14	14
	Психологическая подготовка (ч.)	1	2	2	12	12	12	12	12

6.	Инструкторская и судейская практики (ч.), из них:	-	-	-	14	14	14	25	25
	Инструкторская практика (ч.)				10	10	10	10	10
	Судейская практика (ч.)				4	4	4	15	15
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.), из них:	5	6	6	19	19	19	25	25
	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	2	2	2	4	4	4	4	4
	Восстановительные мероприятия (ч.)	1	2	2	5	5	5	11	11
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	2	2	10	10	10	10	10
	Итого (ч)*	234	312	312	468	468	468	624	624

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 1094 и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации. (Указывается при включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки). (пн. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. (пп. 3.1 Приказа № 634)

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (пл. 3.2 Приказа № 634)

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (п.3.3 Приказа № 634)

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

С первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, содействовать развитию положительных личностных качеств.

Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие

возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными спортсменами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

Цель - создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе.

Задачи:

- создание благоприятных условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, раскрытия его потенциальных способностей и достижения спортивных успехов сообразно способностям;
- развитие творческих способностей и спортивной одаренности обучающихся;
- формирование и развитие спортивного коллектива;
- реализация воспитательных мер, направленных на духовно-нравственное воспитание;
- содействие развитию социально-активной личности, ее успешной социализации, самоопределению и профессиональной ориентации;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- осуществление профилактики асоциального поведения, наркомании, табакокурения, употребления ПАВ;
- воспитание патриотизма, любви к Родине, к родному краю, уважения к историческому прошлому страны.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6.

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение правил вида спорта и терминологии, принятой в легкой атлетике; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	В течение года
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной 	В течение года

		<p>задачей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	
1.3.	Выявление активных, наиболее ответственных обучающихся.	<ul style="list-style-type: none"> - выбор старост групп - установление распорядка дежурств по уборке мест занятий и инвентаря. 	Сентябрь
	Здоровьесбережение		
	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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

	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <p>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировок, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)</p>	В течение года
	Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма	- Проведение информационных пятиминуток о здоровом образе жизни на тренировочных занятиях	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся			
	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые ДЮСШ УМП	В течение года

	<p>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 Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>		
	<p>практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых ДЮСШ УМР 	<p>В течение года</p>
<p>Развитие творческого мышления</p>			
	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <p>формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</p>	<p>В течение года</p>

	спортивных результатов)	развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	
	Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма	-организация мероприятий в каникулярное время	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч. 1 ст. 26 Федерального закона ЛФ 329-ФЗ)

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и

спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

(п. 4 ч. 2 ст. 343 Федерального закона № 329-ФЗ)

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7.

Таблица 7

Этап подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Беседы	В течение года	Проводятся раз в месяц в устной форме. Российское антидопинговое агентство. Цели, задачи и тп.
	2. Викторина	раз в год	Рассказать основные антидопинговые правила в игровой форме.
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса. Ссылка на курс: https://course.rusada.ru/course/2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Оформление информационного стенда о вреде допинга.	В течение года	Официальный сайт https://rusada.ru/ Брошюры и плакаты для оформления информационных стендов.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса. Ссылка на курс: https://course.rusada.ru/course/2

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это

означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «легкая атлетика».(п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона М 329-ФЗ)

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе (п. 41 Приказа №999).

Легкая атлетика как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса легкоатлетов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе легкой атлетике.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения видам легкой атлетике. Поочередно выполняя роль инструктора, легкоатлеты учатся последовательно и систематически изучать

технические и тактические действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда легкоатлеты имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность легкоатлетам получить квалификацию судьи по легкой атлетике. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях (районных, городских) Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

План инструкторской и судейской практики:

Инструкторская и судейская практика в группах УТ до 2-х лет обучения:

- выполнение заданий по построению и перестроению группы
- проведение разминки;
- составление комплекса ОРУ;
- выполнение обязанностей помощника судьи старт, финиш.

Инструкторская и судейская практика в группах УТ свыше 2-х лет обучения:

- проведение подготовительной и заключительной части тренировки;
 - составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и проведение занятий;
- выполнение обязанностей помощника секретаря соревнований по легкой атлетике;

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- Уметь вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных игр в поле самостоятельно.
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить игры в качестве судьи в поле.
 - Выпускник спортивной ШКОЛЫ должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 8.

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»	

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) (п. 42 Приказа № 999).

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по легкой атлетике, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы *медицинских и медико-биологических мероприятий* входит:

- периодические медицинские осмотры;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах тренировочных занятий групп начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочных групп (УТГ).

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Пассивный отдых:

Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых:

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке легкоатлетов можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной

нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий индивидуально определяет тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п.4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п. 8 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п. 36 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (п. 42 Приказа № 1144н)

3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- 1) На этапе начальной подготовки:
 - изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
 - повысить уровень физической подготовленности;
 - овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
 - получить общие знания об антидопинговых правилах;
 - соблюдать антидопинговые правила;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - принять участие в официальных спортивных соревнованиях,
- 2) На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
 - изучить антидопинговые правила;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее — тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации, (п. 12 Примерной Программы по виду спорта)

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. (п. 5 Приказа № 634)

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. (п. 5 Приказа № 634)

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). (п. 3.2 ст. 84 Федерального закона ЛФ 273-ФЗ)

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «легкая атлетика» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. (п. 2 главы II ФССП по виду спорта «легкая атлетика»)

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 10, 11:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления перевода на этап начальной подготовки (приложение 6 к ФСПП)

Таблица 10

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5

	скамье (от уровня скамьи)					
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 подготовки для зачисления и перевода
на учебно- тренировочный этап**

Таблица 11

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				

4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.30	5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).

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

4.1.1 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Общая физическая подготовка учащихся, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма учащихся.

2. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный тренировочный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью учащихся и их физическим развитием.

3. Надежной основой успеха, является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

4. С возрастом и подготовленностью учащихся постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки. Увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании тренировки.

Система подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий.

В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия. Для закрепления и совершенствования усвоенного, необходимо многократное повторение. Причем, очень важно с самого начала правильно формировать двигательные навыки у детей, так как исправлять их очень трудно.

Цель общефизической подготовки (ОФП)

Цель ОФП - гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей организма в целом. Это достигается применением в тренировке самых разнообразных физических упражнений и видов спорта, таких, как гимнастика, плавание, лыжи, акробатика, спортивные игры и др. Исключительно важное значение имеет общая разносторонняя физическая подготовка. Необходимость ее диктуется не только требованиями гармонического развития, но и чисто спортивными интересами. Ведь в большинстве случаев до 15 - 16 лет, а то и до более позднего возраста невозможно точно определить, в каком виде легкой атлетики будет иметь успех тот или иной начинающий спортсмен. Первым этапом ОФП будет выполнение нормативов комплекса ГТО, соответствующих данному возрасту.

Быстрота необходима в той или иной степени во всех видах легкой атлетики. Это качество тесно связано с техникой выполнения упражнений, силой мышц, способностью к расслаблению, гибкостью, а так-же хорошей координацией движений. Именно за счет совершенствования этих качеств развивается быстрота. Однако спортсмены при одинаковой тренировке с целью развития быстроты добиваются различных результатов. Это происходит от того, что максимальный уровень быстроты связан с подвижностью нервных процессов, а это качество в значительной степени врожденное. Это следует учитывать при выборе специализации юного спортсмена.

Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений: бег на коротких отрезках с максимальными усилиями, упражнения на ускорение двигательной реакции, бег под уклон, бег с использованием световых или звуковых лидеров, а также некоторые спортивные игры. В метаниях, кроме того, применяются облегченные снаряды, обеспечивающие возможность быстрых, взрывных усилий.

Когда наступает стабилизация в уровне развитии быстроты, спортсмены вновь обращаются к средствам, повышающим уровень общей физической подготовки. Ее проводят на новом, более высоком уровне. Упражнения скоростно-силового характера выполняют в большем количестве и с большей интенсивностью. После такой подготовки спортсмен вновь переходит к специальной подготовке, имея улучшенную базу. Это позволяет ему преодолеть так называемый скоростной барьер и улучшить результаты в избранном виде легкой атлетики.

Выносливость, как и быстрота- важнейшее качество, необходимое для любого легкоатлетического упражнения. Общая выносливость определяется способностью человека длительно выполнять работу малой и умеренной интенсивности. Такой работой может быть медленный бег, ходьба по пересеченной местности, многократное поднятие небольших тяжестей и т. д. Как общая, так и специальная выносливость легкоатлета определяется его способностью бороться с утомлением. Утомление - результат не только мышечной работы, но и умственных напряжений, переживаний. Все это должно учитываться в учебно-тренировочном процессе.

Основные средства повышения общей выносливости бегуна - длительный бег с умеренной скоростью, ходьба на лыжах, маршбросок. Развитие общей выносливости осуществляется преимущественно в подготовительном периоде. Так, например, объем бега с умеренной скоростью у современных бегунов на

средние и длинные дистанции в подготовительном периоде может достигать 120-160км в неделю.

Основные средства:

- общеразвивающие упражнения, скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов). Упражнения разностороннего воздействия для рук, плечевого пояса, туловища и ног, а также упражнения: в упоре лежа – одновременное или поочередное сгибание рук с узким и широким положением ладоней; подпрыгивания из упора лежа, отталкиваясь руками и ногами одновременно; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; сидя с фиксированными ногами, руки за голову, отклонив туловище назад – повороты туловища влево и вправо, возможные прыжки и многоскоки в затрудненных условиях (в пологие подъемы, по песку и др.) и в облегченных условиях (под небольшие уклоны по эластичному грунту в лесистой местности) и др.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий пользование различных упражнений для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, отжимание в упоре лежа.

Упражнения для развития гибкости.

- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и пр;

- введение в школу техники бокса; комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;

- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах), упражнения со штангой.

Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности учащегося;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

- изометрические упражнения;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный.

4.1.2 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретного вида спорта,

Специальная физическая подготовка учащихся, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма учащихся.

2. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный тренировочный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью учащихся и их физическим развитием.

3. Надежной основой успеха, является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

4. С возрастом и подготовленностью учащихся постепенно возрастает вес специальной подготовки. Увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании тренировки.

Система подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий.

В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия. Для закрепления и совершенствования усвоенного, необходимо многократное повторение. Причем, очень важно с самого начала правильно формировать двигательные навыки у детей, так как исправлять их очень трудно.

Цель специальной физической подготовки (СФП).

Цель СФП - развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Для каждого вида легкой атлетики СФП будет различной. Упражнения по своей структуре и характеру должны быть близки к тем видам, которые изучаются в данное время или в которых спортсмен собирается соревноваться. Решение вопроса о соотношении упражнений, направленных на ОФП и СФП, и распределение их во времени зависят от пола, возраста, степени подготовленности занимающихся и от поставленной на данный период задачи. Начинаящим юным спортсменам основное внимание необходимо уделить ОФП и лишь по мере их спортивного роста постепенно повышать удельный вес СФП.

Быстрота необходима в той или иной степени во всех видах легкой атлетики. Это качество тесно связано с техникой выполнения упражнений, силой мышц, способностью к расслаблению, гибкостью, а так-же хорошей координацией движений. Именно за счет совершенствования этих качеств развивается быстрота. Однако спортсмены при одинаковой тренировке с целью развития быстроты добиваются различных результатов. Это происходит от того, что максимальный уровень быстроты связан с подвижностью нервных процессов, а это качество в значительной степени врожденное. Это следует учитывать при выборе специализации юного спортсмена.

Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений: бег на коротких отрезках с максимальными усилиями, упражнения на ускорение двигательной реакции, бег под уклон, бег с использованием световых или звуковых лидеров, а также некоторые спортивные игры. В метаниях, кроме того, применяются облегченные снаряды, обеспечивающие возможность быстрых, взрывных усилий.

Когда наступает стабилизация в уровне развитии быстроты, спортсмены не только используют специальные упражнения в облегченных условиях, но и вновь обращаются к средствам, повышающим уровень общей физической подготовки. Ее проводят на новом, более высоком уровне. Упражнения скоростно-силового характера выполняют в большем количестве и с большей интенсивностью. После такой подготовки спортсмен вновь переходит к специальной подготовке, имея улучшенную базу. Это позволяет ему преодолеть так называемый скоростной барьер и улучшить результаты в избранном виде легкой атлетики.

Выносливость, как и быстрота- важнейшее качество, необходимое для любого легкоатлетического упражнения. Различают общую и специальную выносливость. Специальная выносливость - это способность выполнять специфическую работу без снижения ее эффективности в заданное время.

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

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

Интенсивность тренировочной работы при развитии специальной выносливости возрастает с приближением соревновательного периода, поддерживается постоянной во время соревнования и снижается в переходном

периоде. В подготовительном периоде постепенно увеличивают объем специальных упражнений на выносливость, а затем и их интенсивность.

Основные средства:

- общеразвивающие упражнения, скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов). Упражнения разностороннего воздействия для рук, плечевого пояса, туловища и ног, а также упражнения: в упоре лежа – одновременное или поочередное сгибание рук с узким и широким положением ладоней; подпрыгивания из упора лежа, отталкиваясь руками и ногами одновременно; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; сидя с фиксированными ногами, руки за голову, отклонив туловище назад – повороты туловища влево и вправо, возможные прыжки и многоскоки в затрудненных условиях (в пологие подъемы, по песку и др.) и в облегченных условиях (под небольшие уклоны по эластичному грунту в лесистой местности) и др.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий пользование различных упражнений для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, отжимание в упоре лежа.

Упражнения для развития гибкости.

- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и пр;

- введение в школу техники бокса; комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;

- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах), упражнения со штангой.

Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности учащегося;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки; - позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

- изометрические упражнения;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный.

4.1.3 Техническая подготовка

Спортивная техника - это способ выполнения изучаемого упражнения. Она определяется не только внешней формой движений, но и внутренним их содержанием - переходом к мгновенному расслаблению, когда это возможно и необходимо, правильным ритмом элементов движений в целостном упражнении, максимальной концентрацией усилий в нужный момент и т. п.

В основе овладения техникой лежит образование сложных условнорефлекторных связей в коре головного мозга, поэтому изучаемые упражнения должны повторяться многократно. По мере повторения участие сознания в действиях обучаемого становится все меньшим и меньшим: образуется так называемый динамический стереотип, при котором происходит почти полная автоматизация движения. Однако сознание присутствует во всех случаях, и его роль особенно важна в технически сложных видах легкой атлетики.

При обучении технике легкоатлетических упражнений используется ряд методических приемов, смысл которых сводится к облегчению условий выполнения данного упражнения. К таким приемам относятся облегчение внешних условий, замедленное выполнение упражнения, использование зрительных и звуковых ориентиров, непосредственная физическая помощь учителя (тренера).

Наряду с облегченными условиями изучения техники, особенно при ее совершенствовании, нередко используются и усложненные условия, которые способствуют повышению уровня физической подготовленности. У бегунов,

например, это бег по песку или глубокому снегу, который повышает эффективность отталкивания вследствие более активного включения в работу мышц стопы. Применяется также бег в гору и бег с отягощением.

Низкий старт – стратегическое положение спортсмена перед началом движения, при котором тело бегуна располагается в присяде с упором рук на землю. При низком старте используются стартовые колодки.

Стартовые движения – это первые движения из стартового положения, которые обеспечивают прирост скорости и переход к последующему стартовому разгону.

Стартовый разгон – обеспечивает увеличение скорости до максимально возможной на спринтерских дистанциях, а на остальных дистанциях до такой скорости, какая требуется для передвижения на данной дистанции конкретным спортсменом.

Финиширование - прохождение заключительного отрезка дистанции, часто сопровождающееся финишным ускорением.

Все спортсмены, которые бегали на короткие дистанции до 1887 года стартовали всегда в вертикальном положении. Однажды Чарльз Шерилл решил стартовать с низкого старта. Такое странное решение было очень необычным и вызвало у публики смех, но Чарльз Шерилл, не обращая внимания на смех зрителей, все же стартовал из такой позиции.

Техника низкого старта

1. Исходное положение атлета: толчковая стопа впереди, маховая позади, на расстоянии двух стоп. Голова опущена, взгляд смотрит вниз, плечи расслаблены, руки согнуты в локтях.

2. По команде «Внимание», спринтер переносит вес тела на переднюю ногу, поднимая таз до одной плоскости с головой;

3. По команде «Старт» он совершает мощный толчок и начинает наращивать скорость. Руки двигаются в такт движениям, помогая быстрее выйти из старта.

Главная задача этой фазы – совершить мощное толчковое движение, фактически, выбросить туловище вперед.

Стартовый разгон

Стартовый разбег длится от 15 до 30 м, в зависимости от индивидуальных возможностей бегуна. Основная задача его — как можно быстрее набрать максимальную (предельную) скорость бега. Тело находится под наклоном к плоскости беговой дорожки, голова смотрит вниз, ноги при отталкивании от земли полностью выпрямляются в коленях. Стопы не нужно поднимать высоко от земли, чтобы не потерять частоту шага. Приземляются на носок, затем перекачивают стопу на пятку.

В стартовом разгоне важно постепенно поднимать туловище, а не резко на первых шагах, тогда будет достигнут оптимальный эффект от старта и стартового разгона.

Финиширование

В беге на короткие дистанции крайне важно уметь правильно финишировать.

- Ни в коем случае здесь нельзя сбавлять скорость, наоборот, рекомендуется собрать остатки воли и совершить самый мощный рывок;

- Существует 2 типа финишных бросков на ленту – грудью или боком. Также атлет может финишировать и без финального броска — разрешается руководствоваться личными предпочтениями.

- В некоторых случаях, если техника движения недостаточно отточена или ввиду неопытности спортсмена, финишный бросок, наоборот, может замедлить бегуна.

Техника финиширования бега на короткие дистанции требует от атлета выполнения только одной задачи – закончить забег с максимальным скоростным результатом.

Техника бега на средние дистанции

Освоение техники бега на дистанции от 800 до 3000 метров заключается в постепенном изучении отдельных элементов и совмещение их в процессе регулярных тренировок. Изучение техники спортсменом необходимо для меньшего затрачивания энергии в результате беговой деятельности.

К тому же, спортсмен должен уметь перестроить технику при появлении утомления впоследствии наполнения мышц молочной кислотой таким образом, чтобы сохранить интенсивность бега.

В технике бега принято выделять старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.

В беге на средние расстояния применяется **высокий старт**. По сигналу “На старт” занимают положение – толчковая нога впереди, маховая сзади на расстоянии 20-30 см от пятки толчковой. Обе ноги слегка согнуты в коленях, масса тела переносится вперед. Положение рук разноименное (если толчковая нога правая, тогда вперед выносится левая рука), кисти слегка сжаты в кулак.

По команде “Марш” спортсмены начинают бежать. В этом виде бега отсутствует команда “Внимание”. После старта бегун набирает оптимальную скорость, которая должна экономично расходовать запас сил. Темп выбирается на основании задачи спортсмена пробежать дистанцию за определенное время.

Чтобы набор скорости происходил с меньшей затратой сил рекомендуется выходить на оптимальный темп только к 50-70 метрам дистанции. Обычно стартовая скорость выше дистанционной по причине необходимости занять нужное место среди соперников.

Во время бега по дистанции длина шага 180-210 сантиметров или 3-4 шага в секунду. Туловище наклонено на 5 градусов, что помогает двигаться вперед благодаря инерции. Движение рук является важной составляющей техники. Здесь работает простое правило – чем выше интенсивность работы рук, тем выше скорость бега. Руки согнуты в локтевом суставе на 90 градусов.

Важно! Во время бега мышцы шеи и рук должны быть расслаблены. Излишнее напряжение верхней части тела приводит к увеличению затрат энергии и потери скорости.

Финиширование осуществляется на последнем круге за 200-400 метров. Сопровождается увеличением наклона туловища и частоты шагов. Финишное ускорение называют – спурт. За 1 метр до финиша применяются приемы, активно применяемые в спринте — выпад грудью или плечом.

4.1.4 Тактическая подготовка

Тактика бегуна - это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований, метеорологических условий, в которых проходят соревнования, и от других причин.

Тактика в бега разнообразна. Бегун может использовать тактику лидирования, преследования, изматывающих рывков во время лидирования, ускорений или, наоборот, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем (спурт) и т.п. Во всех случаях следует знать своих соперников, их слабые и сильные стороны.

Лучшие уроки тактики спортсмен получает в процессе самого соревнования. Поэтому совместно с тренером он должен тщательно изучать и анализировать тактику соперников, ход любого соревнования, определять, какие факторы способствуют успеху, какие приводят к неудаче.

Морально-волевая подготовка

С первых же дней обучения и тренировки начинается процесс воспитания спортсменов. Задача учителя (тренера) - создать из группы занимающихся единый коллектив, который будет способствовать воспитанию патриотизма, чувства долга, скромности, требовательности к себе и к товарищам, уважения к славным традициям спорта. Руководителю важно изучить опыт передовых коллективов, знакомить учащихся с основными этапами развития спорта, с биографиями выдающихся спортсменов.

Только обладая необходимыми волевыми качествами, трудолюбием, настойчивостью, спортсмен может достичь высоких результатов. Неожиданное для спортсмена введение дополнительных заданий, постановка не посильных задач, требующих длительной напряженной работы, поможет воспитать у юного легкоатлета трудолюбие, желание как можно лучше и больше заниматься.

Не менее важно воспитывать у будущих легкоатлетов упорство, настойчивость в достижении намеченной цели. При этом цель должна быть четко определена на ближайший и отдаленный периоды. Для того чтобы конечная цель не казалась недостижимой, перед спортсменами ставят промежуточные задачи (цели), все более усложняя их.

4.1.5 Самостоятельная работа

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу учащихся по каждой предметной области.

Самостоятельная работа – это такая работа, которая выполняется без непосредственного участия преподавателя, но по его заданию, в специально предоставленное для этого время, при этом учащиеся, сознательно стремятся достигнуть поставленные цели, употребляя свои усилия и выражая в той или иной форме результат умственных или физических (либо тех и других вместе) действий.

Самостоятельная работа представляется как целенаправленная, внутренне мотивированная структурированная самим объектом в совокупности выполняемых действий и корригируемая им по процессу и результату деятельности. Её выполнение требует достаточно высокого уровня самосознания, рефлексивности, самодисциплины, личной ответственности, доставляет учащимся удовлетворение от процесса самосовершенствования и самопознания.

Самостоятельная работа реализуется через самостоятельное изучение теоретического материала, выполнение заданий и совершенствование техники.

Самостоятельная работа учащихся, контролируется тренером-преподавателем на основании ведения учащимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами, и другими способами (выполнение индивидуального задания, просмотр теле-видео репортажей, сбор и представление материалов, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

4.1.6 Методы выявления и отбора одаренных детей

Одаренный ребенок – это ребенок, который выделяется ярким, очевидным, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние посылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности. Выявление одаренных детей должно осуществляться на всех ступенях обучения.

Одаренность — явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т. д.), соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета — спринтеру). Врожденные индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одаренность вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта. Но и выдающиеся физические задатки сами по себе не гарантируют еще наличия способностей, обусловленных психической одаренностью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий — спортивная техника. Психологический аспект спортивной одаренности, так же, как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с нею скорость, точность, координированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабо организованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность разных видах спорта разная. Даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.

Одаренность спортсмена позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил. Так как, то, что лучше получается, выполняется с меньшим

напряжением или с напряжением иного качества, сопровождающимся положительными процессуальными ощущениями. В свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие высокой работоспособности. К примеру, сильная нервная система предотвращает развитие утомления, способствует устойчивой деятельности в стрессогенных условиях соревнований.

Выделим группы спортсменов, родственных по выраженности тех или иных из рассмотренных качеств, обусловленных одаренностью. Каждой группе дадим условное название:

Физический аспект спортивной одаренности

Акселераты - могучие на вид ребята, но с детским умом, детской нервной системой, детским характером, и относиться к ним нужно как к детям.

«Спортивные машины» - спортсмены, добивающиеся успеха исключительно благодаря своим феноменальным антропоморфическим (телесным) данным, без техники, без спортивного характера, без любви к спорту.

«Узкие специалисты», блестяще владеющие одним-двумя приемами из огромного технико-тактического арсенала вида спорта. Не секрет, что в мировом футболе многие из знаменитых бомбардиров не относятся экспертами к высококлассным игрокам. Они зачастую не владеют мастерством точных передач, плохо играют без мяча, неважно действуют при его отборе.

«Богатыри». Отличаются природной физической выносливостью, физической силой, силой нервной системы. По праву можно называть богатырем только такого спортсмена, цели и труд которого подстать его физической силе.

Психологический аспект спортивной одаренности

«Артисты» - особый стиль деятельности, цель которого не столько достичь спортивного результата, сколько произвести впечатление на публику. Впечатления они добиваются как чисто техническими приемами (использование оригинальных, неповторимых, коронных приемов, особое изящество, эмоциональность исполнения), так и демонстративным поведением (апелляции к

зрителям, даже маленькие «спектакли», нередко заранее режиссированные). Главный интерес в деле — не прагматический (цель любыми средствами), а творческий (чтобы было ново, красиво, ярко выражало индивидуальность исполнителя). Если «артист» появляется в игровом виде спорта, то он претендует на роль лидера, и вся команда должна работать на него. В некомандных видах спорта они чаще рекордсмены, реже — чемпионы (чтобы стать чемпионом, надо рассчитать срок пика спортивной формы, уметь готовить себя к соревнованию независимо от того, испытываешь ли ты сейчас артистический кураж).

«Атомные станции». Талантливый человек, как ребенок, жаден до жизни, он ощущает огромные, самим еще до конца не познанные силы, способности. Кажется, его энергия неиссякаема. Ему не хватает суток, чтобы удовлетворить ненасытную жажду движения, впечатлений, успеха — и в спорте, и вне спорта! Потребность в насыщении высокоразвитых функциональных систем, обеспечивающих спортивную деятельность, процессуальное и результативное удовольствие от собственных действий — другой механизм, который задействует мощности «атомных станций». Кипучая деятельность человека, может быть проявлением ненасытной любви к своему делу, выражением функциональных потребностей талантливого спортсмена.

«Ванька-встанька». Наверное, каждый встречал человека подвижного, сангвинического темперамента: всегда в хорошем расположении духа, какой-то праздничный и как будто беззаботный, не унывающий при неудачах. Вроде бы только вчера крепко досталось — опрокинул его удар судьбы! А на следующий день, глядь, вновь на ногах: энергичен, улыбчив. к быстро адаптируется к новым условиям, быстро восстанавливается, хорошо, даже весело, переносит такие большие и разнообразные нервно-психические нагрузки, которые человеку с другим темпераментом могут быть не под силу.

«Каскадеры». Потребность освоения нового и сложного, потребность борьбы в условиях неизвестности (а иначе неинтересно!) составляет суть психологии

«каскадеров», которые отличаются в таких ситуациях хладнокровием и блестящей техникой.

«Вундеркинды». Ребенок, психически и профессионально одаренный, с раннего возраста демонстрирующий поразительные возможности слуха, памяти... Генетически обусловленная развитость этих или других психофизиологических функций сочетается с детской обостренностью восприятия. Ведь в детском мире по сравнению с миром взрослого человека краски, запахи, звуки, все ощущения ярче, сильнее, богаче. Но чтобы ускоренное психическое развитие перешло в быструю профессиональную реализацию способностей, рядом с ребенком постоянно должен находиться хороший педагог и специалист. Чаще всего это отец.

«Самородки». Уникальное социально-биологическое явление. Сплав природной одаренности — физической, психической, специальных задатков и способностей с привитым в детские годы трудолюбием, ответственностью, самостоятельностью. Их особенностью является полный набор гармонично сочетающихся технико-тактика психофизических спортивных задатков и способностей. В отличие от «вундеркиндов», которые с детских лет специализируются в избранном виде деятельности, суть самородка составляет самостоятельное развитие в трудных условиях самообеспечения. «Самородки» чаще всего появляются в большом спорте уже зрелыми, прошедшими трудную школу жизни людьми, далеко не в юном возрасте.

Любая разновидность одаренности облегчает деятельность. Для обучения при наличии способностей требуется минимум волевых усилий. Психические способности придают деятельности неповторимые черты яркого индивидуального стиля. Нечто похожее наблюдается и при выраженных физических задатках.

Все в человеке, что облегчает деятельность, естественным образом становится ее стержнем. Сами задатки подсказывают спортсмену особенности его индивидуального стиля. Общим механизмом облегченной деятельности является ее чувственная организация. Управление деятельностью при этом берет на себя

преимущественно первая сигнальная система, которая анализирует информацию, поступающую от органов чувств. В спорте это в основном зрительные и сухожильно-мышечные ощущения среды и предмета деятельности, а также внутренние ощущения от систем организма, испытывающих в данный момент основную рабочую нагрузку. Процесс чувственного анализа полностью автоматизирован, так же как и основанный на нем двигательный ответ. Чувственный анализ придает действиям необходимую, для выполнения двигательной задачи соразмерность: ориентированность в пространстве, точность, ритм, скорость и т. д. Чтобы чувственный способ организации деятельности был эффективным, необходима, естественно, сенсомоторная (чувственно-двигательная) одаренность. Она проявляется в скорости и точности реакций, которые обусловлены скоростными и точностными возможностями нервно-мышечной системы человека. Кроме того, что более важно, сенсомоторная одаренность обеспечивает полный состав и взаимодействие двигательных актов профессиональной деятельности в целом. Эталонными могут стать следующие приятные ощущения, эмоции, чувства: быстрые, подвижные, синтонные сенсомоторные процессы; чувство бодрости, силы, легкости, готовности систем организма к большой работе (функциональные, потребности в нагрузке этих систем); творческое состояние душевного подъема, вдохновения; оптимизм, уверенность в себе; чувство беззаботности, не отягощённость ответственностью; чувство новизны; проявления одобрения и симпатий со стороны окружающих людей. Побуждение к получению приятных ощущений и избеганию неприятных может быть бессознательным, а может стать и активной жизненной позицией, установкой личности, смыслообразующим мотивом ее деятельности — принципом получения удовольствия.

Итак, выраженная спортивная одаренность, комплекс задатков и способностей, соответствующих виду спорта, предрасполагает к образованию системы облегченного труда с ведущим чувственным способом деятельности и принципом

получения процессуального удовольствия. Такая система развития мастерства сказывается и на формировании свойств характера спортсмена.

Психологическая защита у спортивно одаренных детей

Рассмотрим особенности психологической защиты, которая представляет собой бессознательные или малоосознанные способы регуляции деятельности, направленные на профилактику, смягчение психического стресса или борьбу с ним. В соответствии с принципом получения процессуального удовольствия психологическая защита одаренного спортсмена направлена на то, чтобы избежать неприятных ощущений (пресыщенность, боль, отрицательные эмоции) или удовлетворить потребность в ощущениях приятных. Она дает о себе знать всякий раз, как только спортивная деятельность перестает приносить удовольствие (по причине плохой готовности или явного превосходства соперника). К ней теряется интерес, возникает стремление ее прекратить. При этом всякого рода социальные запреты, требования не всегда обладают сдерживающей силой. Работает мощный механизм так называемого вытеснения по принципу «если очень хочется, то можно». Психологическая защита стоит на страже интересов организма, его функциональных потребностей. Мы привыкли понимать под словом «воля» сознательно выработанные качества характера, позволяющие преодолевать трудности, не теряя присутствия духа и не забывая цели деятельности. Однако многие волевые качества даны нам уже от природы, например в темпераменте. Для чувственного способа деятельности, как уже говорилось, характерна быстрота принятия решений в сложных, ответственных ситуациях — решительность, которая в случае чувственной деятельности является результатом быстротечных подсознательных процессов, а не следствием борьбы мотивов на уровне сознания. За решительностью, которую мы наблюдаем в поведении человека, может стоять, следовательно, психофизиологический механизм, данный от природы.

Относящиеся к разряду волевых качеств инициативность и смелость также характерны для чувственной организации деятельности. Они связаны с интуицией

и импровизацией. При этом человек испытывает потребность в новых, сложных ситуациях, в которых интуиция и импровизация могут проявиться, подарив острые ощущения. Принцип удовольствия и чувственный способ деятельности могут довести решительность, смелость до анархичности (вытеснение сдерживающих мотивов) и авантюризма (недостаточная подготовленность, обдуманность, неспособность предвидеть осложнения).

Главная черта характера одаренного спортсмена — спортивное самолюбие — чувство собственного достоинства, соединенное с ревнивым отношением к мнению о себе окружающих. Можно говорить о спортивном самолюбии, когда оно берет истоки в спортивной одаренности (а не в особом воспитании, например) и особым образом проявляется именно в спорте, в тренировке или на соревновании. Спортивное самолюбие основано на быстром успехе, достигаемом благодаря природной одаренности, на связанной с ним высокой самооценке, уверенности в своих силах, привычке быть первым и на виду у всех. Поэтому высокий ранг соревнования или высказанное спортсмену недоверие, нанесенная обида являются специфическими стимулами, мобилизующими его на усиление тренировочной работы, на достижение высокого соревновательного результата.

Таким образом, в силу природной одаренности может образоваться система с преимущественно чувственным способом организации деятельности, с эталонным принципом удовольствия, в которой мастерство спортсмена совершенствуется главным образом благодаря развитию задатков и способностей. Если активно не вмешиваются в этот процесс какие-либо другие способы и принципы организации деятельности, указанная система односторонне, акцентуировано формирует и определенные психические свойства.

Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено семь принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем. Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной. Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование

различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности — задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, — задача спортивного отбора. Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, 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. Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях 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 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 занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. 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 о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в спортивную школу соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается 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. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к

занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов

Итак, спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. Задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Одаренные спортсмены испытывают в них потребность. Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

Недооценка тренером-преподавателем возрастных и индивидуальных морфофункциональных особенностей юных спортсменов на начальном этапе подготовки может явиться причиной прекращения спортивных занятий, возникновения предпатологических и патологических состояний.

К тренировкам допускаются только здоровые дети в возрасте 9 лет. Физическая (спортивная) подготовка детей и подростков имеет следующие задачи: оздоровительную, воспитательную и физического совершенствования.

Средства и методы их решения должны соответствовать возрастным особенностям организма.

Психофизические требования.

Проблема подготовки юных спортсменов всегда являлась одной из важнейших в практическом отношении и одной из наиболее сложных в теоретическом отношении. Сложность такой проблемы определяется многофакторностью компонентов, определяющих спортивную подготовку юных спортсменов.

В этом смысле психофизическая подготовленность выступает как один из важнейших критериев готовности легкоатлетов к эффективной спортивной деятельности. Психофизическая подготовленность (ПФП) рассматривается, как степень умения рационально реализовывать уровень физической подготовленности (двигательный потенциал) при решении моторных задач в различных условиях.

Средства психофизической подготовки можно разделить на следующие группы физических упражнений:

- средства общей физической подготовки (ОФП) – легкоатлетические и гимнастические упражнения, акробатика, плавание, спортивные и подвижные игры, упражнения с отягощениями;

- упражнения с отягощениями с выполнением движений, сходных по своей структуре с боксерскими движениями и действиями (специальная физическая подготовка – СФП);

- упражнения специальной подготовки (СП).

Развитие ПФП как целостной и взаимообусловленной системы предполагает рассмотрение (в контексте нашего исследования) изучение следующих структурных единиц (компонентов):

- физический – характеризует развитие основных антропометрических показателей и физических качеств;

- функционально-психологический – характеризует состояние нервно-мышечного аппарата и степень сформированности психических функций;

- психомоторный – характеризует развитие локомоторной деятельности в сложных условиях.

4.1.7 Тренировочные и соревновательные нагрузки

Нагрузка – это мера воздействия физических упражнений на организм спортсмена. Анализируя факторы, определяющие физические тренировочные эффекты упражнений можно выделить:

- 1) функциональные эффекты тренировки;
- 2) пороговые нагрузки для возникновения тренировочных эффектов;
- 3) обратимость тренировочных эффектов;
- 4) специфичность тренировочных эффектов;
- 5) тренируемость.

Систематическое выполнение определенного рода физических упражнений вызывает следующие основные положительные функциональные эффекты:

1. *Усиление максимальных функциональных возможностей всего организма*, определяется ростом максимальных показателей при выполнении тестов.

2. *Повышение экономичности, эффективности деятельности всего организма*, проявляется в уменьшении функциональных сдвигов в деятельности систем организма при выполнении определенной работы.

В основе этих положительных эффектов лежат:

1. Структурно-функциональные изменения ведущих органов жизнедеятельности при выполнении определенной работы.

2. Совершенствование клеточной регуляции функций в процессе выполнения физических упражнений.

Величина нагрузок может характеризоваться, с одной стороны, внешними, внутренними и комбинированными параметрами, а с другой стороны, абсолютными и относительными значениями.

Внешние параметры нагрузки характеризуют величину выполненной спортсменом механической работы или ее продолжительность. А внутренние показатели нагрузки иллюстрируют величину ответной реакции организма на выполненную механическую работу.

Величина нагрузки определяется параметрами:

- 1) объем – определяется длительностью работы, длиной повторяемых отрезков;
- 2) интенсивность – результат, величина повторений с максимальным ускорением;
- 3) интервал отдыха;
- 4) характер отдыха;
- 5) число повторений.

При этом направленность воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсмена определяется соотношением следующих показателей:

- интенсивностью выполнения упражнений;
- объемом (продолжительностью) работы;
- продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями;
- характером упражнений.

Каждый из этих параметров играет самостоятельную роль в определении тренировочной эффективности, однако, не менее важны их взаимосвязь и взаимное влияние.

Интенсивность нагрузки тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх, поединков и схваток в единоборствах. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Появляется следующая зависимость – увеличение объема действий в единицу времени, или скорости передвижения, как правило, связано с непропорциональным возрастанием требований к энергетическим системам, несущим преимущественную нагрузку при выполнении этих действий.

Существует несколько физиологических методов для определения интенсивности нагрузки. Прямой метод заключается в измерении скорости потребления кислорода (л/мин) – абсолютный или относительный (% от максимального потребления кислорода). Все остальные методы – косвенные, основанные на существовании связи между интенсивностью нагрузки и некоторыми физиологическими показателями.

Одним из наиболее удобных показателей служит частота сердечных сокращений. В основе определения интенсивности тренировочной нагрузки по частоте сердечных сокращений лежит связь между ними, чем больше нагрузка, тем больше частота сердечных сокращений.

Относительная рабочая частота сердечных сокращений (%ЧСС max) – это выраженное в процентах отношение частоты сердечных сокращений во время нагрузки и максимальной частоты сердечных сокращений для данного человека. Приблизительно ЧСС max можно рассчитать по формуле: $ЧСС\ max = 220 - \text{возраст человека (лет)}$ уд/мин.

При определении интенсивности тренировочных нагрузок по частоте сердечных сокращений используется два показателя: пороговая и пиковая частота сердечных сокращений. Пороговая частота сердечных сокращений – это наименьшая интенсивность, ниже которой тренировочного эффекта не возникает. Пиковая частота сердечных сокращений – это наибольшая интенсивность, которая не должна быть превышена в результате тренировки. Примерные показатели частоты сердечных сокращений у здоровых людей, занимающихся спортом, могут быть пороговая – 75% и пиковая – 95% от максимальной частоты сердечных сокращений. Чем ниже уровень физической подготовленности человека, тем ниже должна быть интенсивность тренировочной нагрузки.

Зоны работы по частоте сердечных сокращений уд/мин.

1. до 120 – подготовительная, разминочная, основной обмен;
2. до 120–140 – восстановительно-поддерживающая;

3. до 140–160 – развивающая выносливость, аэробная;
4. до 160–180 – развивающая скоростную выносливость;
5. более 180 – развитие скорости.

Объем работы. Для повышения алактатных анаэробных возможностей наиболее приемлемыми являются кратковременные нагрузки (5–10 с) с предельной интенсивностью. Значительные паузы (до 2–5 мин) позволяют обеспечить восстановление. К полному исчерпанию и к повышению резерва лактатных анаэробных источников во время нагрузки приводит работа максимальной интенсивности, которая является высокоэффективной для совершенствования процесса гликолиза. Работа преимущественно за счет гликолиза обычно продолжается в течение 60–90 с. Паузы отдыха при такой работе не должны быть продолжительными, чтобы величина лактата существенно не снижалась. Это будет способствовать совершенствованию мощности гликолитического процесса и увеличению его емкости. Продолжительная нагрузка аэробного характера приводит к интенсивному вовлечению жиров в обменные процессы, и они становятся главным источником энергии.

Комплексное совершенствование различных составляющих аэробной производительности может быть обеспечено лишь при довольно продолжительных однократных нагрузках или при большом количестве кратковременных упражнений.

По мере выполнения длительной работы различной интенсивности происходят не столько количественные, сколько качественные изменения в деятельности различных органов и систем.

Соотношение интенсивности нагрузки (темп движений, скорость или мощность их выполнения, время преодоления тренировочных отрезков и дистанций, плотность выполнения упражнений в единицу времени, величина отягощений, преодолеваемых в процессе воспитания силовых качеств и т.п.) и объема работы (выраженного в часах, в километрах, числом тренировочных занятий,

соревновательных стартов, игр, схваток, комбинаций, элементов, прыжков и т.д.) изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации.

Более того, предельная (большая) нагрузка, предполагающая, естественно, различные объемы и интенсивность работы, но приводящая к отказу от ее выполнения, вызывает у них различную внутреннюю реакцию. Проявляется это, как правило, в том, что у спортсменов высокого класса при более выраженной реакции на предельную нагрузку восстановительные процессы протекают интенсивнее.

Продолжительность и характер интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки. Например, в интервальной тренировке, направленной на преимущественное повышение аэробной производительности, следует ориентироваться на интервалы отдыха, при которых ЧСС снижается до 120-130 уд/мин. Это позволяет вызвать в деятельности систем кровообращения и дыхания сдвиги, которые в наибольшей мере способствуют повышению функциональных возможностей мышцы сердца.

Одним из основных вопросов при занятии физической подготовкой является выбор оптимальных нагрузок, таких, в результате которых после восстановления происходит наибольший адаптационный эффект. Кроме того, нагрузка может быть привычной, которая не вызывает адаптационных сдвигов, или максимальной, при выполнении которой происходят функциональные сдвиги до предела адаптации.

В процессе тренировки повышение функциональных возможностей отдельных органов и всего организма происходит в том случае, если систематические нагрузки значительны. По своей величине они достигают или превышают пороговую нагрузку, которая должна быть выше повседневной.

Основное правило в выборе пороговых нагрузок заключается в том, что они должны соответствовать текущим функциональным возможностям человека. Принцип индивидуализации в значительной мере опирается на принцип пороговых нагрузок.

Тренировочные нагрузки определяются задачами, стоящими перед спортсменами. Это может быть:

1. Реабилитация после всевозможных перенесенных заболеваний, в том числе и хронических.

2. Восстановительно-оздоровительная деятельность для снятия психологического и физического напряжения после работы.

3. Поддержание тренированности на имеющемся уровне.

4. Повышение физической подготовки. Развитие функциональных возможностей организма.

Тренировочные нагрузки подразделяются:

1. по характеру:

тренировочные;

соревновательные;

2. по степени сходства с соревновательным упражнением:

специфические;

неспецифические;

3. по величине нагрузки:

малые;

средние;

околопредельные;

предельные;

4. по направленности:

совершенствующие двигательные качества;

совершенствующие компоненты двигательных качеств (алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей);

совершенствующие технику движений;

совершенствующие компоненты психической подготовленности

совершенствующие тактическое мастерство;

5. по координационной сложности

не требующих значительной мобилизации координационных способностей;

связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;

6. по психической напряженности

напряженные;

менее напряженные.

7. по величине воздействия на организм:

развивающие;

стабилизирующие;

восстановительные.

Специфические нагрузки — это нагрузки существенно сходные с соревновательными по характеру проявляемых способностей и реакциям функциональных систем.

Развивающие нагрузки — характеризующиеся высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывающие значительный уровень утомления. Такие нагрузки требуют восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем 24–96 ч.

Стабилизирующие нагрузки, воздействуют на организм спортсмена на уровне 50–60% по отношению к большим нагрузкам и требуют восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 ч

Восстановительные нагрузки — это нагрузки на уровне 25–30% по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 ч.

К признакам эффективности тренировочных нагрузок можно отнести:

- 1) специализированность, т.е. меру сходства с соревновательным упражнением;
- 2) напряженность, которая проявляется при задействовании определенных механизмов энергообеспечения;

3) величину нагрузки, как количественную меру воздействия упражнения на организм спортсмена.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей.

В классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют пять зон, имеющих определенные физиологические границы.

Эти зоны имеют следующие характеристики.

Аэробная восстановительная зона. Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 140–145 уд/мин. Лактат в крови находится на уровне покоя и не превышает 2 ммоль/л. Потребление кислорода достигает 40–70% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления жиров (50% и более), мышечного гликогена и глюкозы крови. Работа обеспечивается полностью медленными мышечными волокнами, которые обладают свойствами полной утилизации лактата, и поэтому он не накапливается в мышцах и крови. Верхней границей этой зоны является скорость (мощность) аэробного порога (лактат 2 ммоль/л). Работа в этой зоне может выполняться от нескольких минут до нескольких часов. Она стимулирует восстановительные процессы, жировой обмен в организме совершенствует аэробные способности (общую выносливость).

Нагрузки, направленные на развитие гибкости и координации движений, выполняются в этой зоне. Методы упражнения не регламентированы.

Объем работы в течение макроцикла в этой зоне в разных видах спорта составляет от 20 до 30%.

Аэробная развивающая зона. Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 160–175 уд/мин. Лактат в крови до 4 ммоль/л, потребление кислорода 60–90% от МПК. Обеспечение энергией происходит за

счет окисления углеводов (мышечного гликогена и глюкозы) и в меньшей степени жиров. Работа обеспечивается медленными мышечными волокнами и быстрыми мышечными волокнами, которые включаются при выполнении нагрузок у верхней границы зоны – скорости (мощности) анаэробного порога.

Вступающие в работу быстрые мышечные волокна способны в меньшей степени окислять лактат, и он медленно постепенно нарастает от 2 до 4 ммоль/л.

Соревновательная и тренировочная деятельность в этой зоне может проходить также несколько часов и связана с марафонскими дистанциями, спортивными играми. Она стимулирует воспитание специальной выносливости, требующей высоких аэробных способностей, силовой выносливости, а также обеспечивает работу по воспитанию координации и гибкости. Основные методы: непрерывного упражнения и интервального упражнения.

Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 40 до 80%.

Смешанная аэробно-анаэробная зона. Ближний тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 180–185 уд/мин, лактат в крови до 8–10 ммоль/л, потребление кислорода 80-100% от МПК. Обеспечение энергией происходит преимущественно за счет окисления углеводов (гликогена и глюкозы). Работа обеспечивается медленными и быстрыми мышечными единицами (волокнами). У верхней границы зоны – критической скорости (мощности), соответствующей МПК, подключаются быстрые мышечные волокна (единицы), которые не способны окислять накапливающийся в результате работы лактат, что ведет к его быстрому повышению в мышцах и крови (до 8–10 ммоль/л), что рефлекторно вызывает также значительное увеличение легочной вентиляции и образование кислородного долга.

Соревновательная и тренировочная деятельность в непрерывном режиме в этой зоне может продолжаться до 1,5–2ч. Такая работа стимулирует воспитание специальной выносливости, обеспечиваемой как аэробными, так и анаэробно-гликолитическими способностями, силовой выносливости. Основные методы:

непрерывного и интервального экстенсивного упражнения. Объем работы в макроцикле в этой зоне в разных видах спорта составляет от 5 до 35%.

Анаэробно-гликолитическая зона. Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением лактата крови от 10 до 20 ммоль/л. ЧСС становится менее информативной и находится на уровне 180–200 уд./мин. Потребление кислорода постепенно снижается от 100 до 80% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет углеводов (как с участием кислорода, так и анаэробным путем). Работа выполняется всеми тремя типами мышечных единиц, что ведет к значительному повышению концентрации лактата, легочной вентиляции и кислородного долга. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 10–15 мин. Она стимулирует воспитание специальной выносливости и особенно анаэробных гликолитических возможностей.

Соревновательная деятельность в этой зоне продолжается от 20 с до 6–10 мин. Основной метод – интервального интенсивного упражнения. Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 2 до 7%.

Анаэробно-алактатная зона. Ближний тренировочный эффект не связан с показателями ЧСС и лактата, так как работа кратковременная и не превышает 15 – 20 с в одном повторении. Поэтому лактат в крови, ЧСС и легочная вентиляция не успевают достигнуть высоких показателей. Потребление кислорода значительно падает. Верхней границей зоны является максимальная скорость (мощность) упражнения. Обеспечение энергией происходит анаэробным путем за счет использования АТФ и КФ, после 10 сек энергообеспечению начинают подключаться гликолиз и в мышцах накапливается лактат. Работа обеспечивается всеми типами мышечных единиц. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 120–150 сек. За одно тренировочное занятие. Она стимулирует воспитание скоростных, скоростно-силовых, максимально-силовых способностей. Объем работы в макроцикле составляет в разных видах спорта от 1 до 5%.

В циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости, для более точного дозирования нагрузок смешанную аэробно-анаэробную зону в отдельных случаях делят на две подзоны.

Первую составляют соревновательные упражнения продолжительностью от 30 мин до 2 ч

Вторую – упражнения продолжительностью от 10 до 30 мин.

Анаэробно-гликолитическую зону делят на три подзоны:

В первой – соревновательная деятельность продолжается примерно от 5 до 10 мин; во второй – от 2 до 5 мин; в третьей – от 0,5 до 2 мин.

При планировании длительности отдыха между повторениями упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия следует различать три типа интервалов.

1. Полные (ординарные) интервалы, гарантирующие к моменту очередного повторения практически такое восстановление работоспособности, которое было до его предыдущего выполнения, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций.

2. Напряженные (неполные) интервалы, при которых очередная нагрузка попадает на состояние некоторого недовосстановления работоспособности.

3. «Минимакс» интервал. Этот наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность (суперкомпенсация), наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительного процесса.

При воспитании силы, быстроты и ловкости повторные нагрузки сочетаются обычно с полными и «минимакс» интервалами. При воспитании выносливости используются все типы интервалов отдыха.

По характеру поведения спортсмена отдых между отдельными упражнениями может быть активным и пассивным. При пассивном отдыхе спортсмен не выполняет никакой работы, при активном – заполняет паузы дополнительной деятельностью. Эффект активного отдыха зависит прежде всего от характера

утомления: он не обнаруживается при легкой предшествующей работе и постепенно возрастает с увеличением ее интенсивности. Мало интенсивная работа в паузах оказывает тем большее положительное воздействие, чем выше была интенсивность предшествующих упражнений.

По сравнению с интервалами отдыха между упражнениями интервалы отдыха между занятиями более существенно влияют на процессы восстановления, долговременной адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Гетерохронность (неодновременность) восстановления различных функциональных возможностей организма после тренировочных нагрузок и гетерохронность адаптационных процессов позволяют в принципе тренироваться ежедневно и не один раз в день без каких-либо явлений переутомления и перетренировки.

Эффект этих воздействий непостоянен и зависит от продолжительности нагрузки и ее направленности, а также величины.

В связи с этим различают ближний тренировочный эффект (БТЭ), следовой тренировочный эффект (СТЭ) и кумулятивный тренировочный эффект (КТЭ).

БТЭ характеризуется процессами, происходящими в организме непосредственно при выполнении упражнений, и теми изменениями функционального состояния, которые возникают в конце упражнения или занятия. СТЭ является последствием выполнения упражнения, с одной стороны, и ответным реагированием систем организма на данное упражнение или занятие – с другой.

По окончании упражнения или занятия в период последующего отдыха начинается следовой процесс, представляющий собой фазу относительной нормализации функционального состояния организма и его работоспособности. В зависимости от начала повторной нагрузки организм может находиться в состоянии недовосстановления, возвращения к исходной работоспособности или в состоянии суперкомпенсации, т.е. более высокой работоспособности, чем исходная.

При регулярной тренировке следовые эффекты каждого тренировочного занятия или соревнования, постоянно накладываясь друг на друга, суммируются, в результате чего возникает кумулятивный тренировочный эффект, который не сводится к эффектам отдельных упражнений или занятий, а представляет собой производное от совокупности различных следовых эффектов и приводит к существенным адаптационным (приспособительным) изменениям в состоянии организма спортсмена, увеличению его функциональных возможностей и спортивной работоспособности.

Продолжительность и степень изменения отдельных параметров нагрузки в различных фазах ее волнообразных колебаний зависит от:

- абсолютной величины нагрузок;
- уровня и темпов развития тренированности спортсмена;
- особенностей вида спорта;
- этапов и периодов тренировки.

На этапах, непосредственно предшествующих основным нагрузкам, волнообразное изменение нагрузок обусловлено в первую очередь закономерностями «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки. Внешне феномен запаздывающей трансформации проявляется в том, что пики спортивных результатов как бы отстают во времени от пиков объема тренировочных нагрузок: ускорение роста результата наблюдается не в тот момент, когда объем нагрузок достигает особенно значительных величин, а после того, как он стабилизировался или снизился. Отсюда в процессе подготовки к соревнованиям на первый план выдвигается проблема регулирования динамики нагрузки с таким расчетом, чтобы их общий эффект трансформировался в спортивный результат в намеченные сроки.

Из логики соотношений параметров объема и интенсивности нагрузок можно вывести следующие правила, касающиеся их динамики в тренировке:

1) чем меньше частота и интенсивность тренировочных занятий, тем продолжительнее может быть фаза (этап) неуклонного нарастания нагрузок, но степень их прироста каждый раз незначительна;

2) чем плотнее режим нагрузок и отдыха в тренировке и чем выше общая интенсивность нагрузок, тем короче периоды волнообразных колебаний в их динамике, тем чаще появляются в ней «волны»;

3) на этапах особенно значительного увеличения суммарного объема нагрузок (что бывает необходимо для обеспечения долговременных адаптации морфофункционального характера) доля нагрузок высокой интенсивности и степень ее увеличения лимитированы тем больше, чем значительнее возрастает суммарный объем нагрузок, и наоборот;

4) на этапах особенно значительного увеличения суммарной интенсивности нагрузок (что необходимо для ускорения темпов развития специальной тренированности) их общий объем лимитирован тем больше, чем значительнее возрастают относительная и абсолютная интенсивность.

4.1.8 Планирование и периодичность спортивной подготовки

Как правило, спортивная подготовленность начинающих легкоатлетов примерно одинакова. После года обучения они начинают несколько отличаться друг от друга технической и тактической подготовленностью. Наступает время индивидуализации тренировки. Сначала незначительно, а по мере приобретения опыта и проявления одними больших умений и способностей по сравнению с другими планирование следует все больше индивидуализировать.

Легкоатлеты I и II разрядов, а тем более кандидаты в мастера или мастера спорта должны полностью индивидуализировать свою тренировку.

Одним следует больше обратить внимания на физическую подготовку, другим — на совершенствование технического или тактического мастерства и т. д.

Для группового планирования остаются одни и те же принципы учебно-тренировочного процесса, но содержание тренировок несколько отличается.

Как в ходе всей тренировки, так и на отдельных ее этапах определяются средства для решения поставленных задач, устанавливаются этапы тренировочного процесса, примерное количество занятий, тренировочные нагрузки, контрольные нормативы и т. П.

Составляя индивидуальный план подготовки легкоатлета, тренер-преподаватель прежде всего учитывает состояние его здоровья, общее физическое развитие, уровень спортивного мастерства и степень тренированности, условия быта и характер трудовой деятельности, медицинские, функциональные показатели и условия для проведения тренировок.

Существуют формы планирования:

- перспективное (2-4 года),
- текущее (на год, от одного до другого крупного соревнования)
- оперативное (1-3 занятие, тренировочный сбор 7-14 дней).

Перспективное планирование для группы и для каждого спортсмена в отдельности, как правило, составляется в промежутках между крупными соревнованиями.

В перспективном плане отражены некоторые данные, являющиеся основанием к составлению годового плана подготовки: календарный план соревнований, периоды сборов, сроки периодизации, нормативы по специальным упражнениям и общей физической подготовке.

При составлении перспективного плана тренер-преподаватель учитывает особенности основных соревнований, ставит задачи по расширению функциональных возможностей, комплекса технических средств, улучшению навыков и других сторон спортивного мастерства. Так как перспективный план рассчитан на длительный период, в нем указаны этапы тренировки. В каждом этапе последовательно решаются определенные вопросы обучения и совершенствования. Так, на первом этапе ставятся задачи подготовки и участия в ряде соревнований, освоение новых форм технико-тактических средств, совершенствование техники бега, развитие определенных качеств. На втором

этапе — участие в более ответственных соревнованиях, повышение требований не только к физической, технической и тактической подготовке, но и психологической. Третий этап может быть в перспективной подготовке перед основным соревнованием. На этом этапе спортсмен испытывает не только максимальные нервные и физические напряжения, но и борется за место в команде для участия в этих соревнованиях. При четырех этапах последний является заключительным перед основным спортивным мероприятием, допустим, учебно-тренировочный сбор.

В текущем планировании предусматриваются более конкретные задачи в развитии физических качеств, технических и тактических навыков с указанием средств и методов подготовки, содержания и степени нагрузки в каждой тренировке, с учетом изменившихся условий, состояния здоровья легкоатлета, особенностей соревнований, к которым готовится спортсмен.

Оперативное планирование составляется на время 1-3 занятий или определенного мероприятия, например тренировочного сбора от 7 до 14 дней.

Процесс тренировки спортсмена состоит из трех периодов: подготовительного, основного (или соревновательного) и переходного.

Продолжительность и содержание периодов зависят от мероприятий календаря соревнований и их характера (матчевые встречи или турниры).

Подготовительный период

Основной задачей подготовительного периода является всесторонняя и хорошо организованная подготовка к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. В ходе тренировочных занятий внедряются новые методические приемы и средства общей и специальной физической подготовки, изучаются новые приемы техники и тактические действия.

Для более четкого планирования тренировочной и воспитательной работы подготовительный период целесообразно разделить на два этапа: общеподготовительный и предсоревновательный.

Обще-подготовительный этап. Тренировочное время распределяют примерно по такой схеме: разносторонняя физическая подготовка — 40-45%, технико-тактическая — 55-60%. Одновременно с восстановлением и развитием основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости) совершенствуют технику и тактических действий, развивают волевые качества, значительное внимание уделяют психологической подготовке.

Основные средства на этом этапе: общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами, акробатические, с отягощениями, кроссы, бег, прыжки, различные подвижные и спортивные игры, плавание,.

В теоретической подготовке приобретаются или углубляются знания, составляющие основу спортивной деятельности.

Основные формы тренировки на этом этапе — специализированные и комплексные занятия по физической, специальной и технической подготовке с постепенным увеличением объема тренировочных нагрузок и (в меньшей степени) их интенсивности. Продолжительность первого этапа зависит от физического состояния обучающегося и составляет в среднем 20-30 дней.

Предсоревновательный этап. Основная задача второго этапа — повышение уровня тренированности, развитие специальных качеств, навыков, высокой работоспособности, приобретение спортивной формы и втягивание спортсменов в специфическую соревновательную работу.

Физическая подготовка занимает 25-30% общего времени и направлена в основном на дальнейшее развитие двигательных качеств и общей тренированности. Повышается удельный вес средств специальной физической подготовки; технико-тактическая подготовка предусматривает совершенствование технических навыков в более усложненной обстановке и занимает 75-85% общего времени. Во время тактической подготовки совершенствуют тактические навыки в условиях приближенных к соревновательным. Основные средства на этом этапе: общеразвивающие упражнения, упражнения специальной физической подготовки для дальнейшего

совершенствования физических качеств, специальные упражнения в технике и тактике .

В содержании волевой и психологической подготовки основное внимание уделяется повышению переносимости тренировочных нагрузок, применению индивидуальных средств тренировки в случаях мобилизации всех сил спортсмена.

Теоретическая подготовка направлена на изучение основ тренировки.

Основные формы тренировки на предсоревновательном этапе — специальные и комплексные занятия по физической, технической, тактической подготовкам с применением индивидуальных и групповых методов работы. Возрастает удельный вес соревновательного и интервального методов тренировки.

Стабилизируется объем тренировочной нагрузки, интенсивность выполнения упражнений продолжает повышаться.

Методы развития физических качеств приобретают комплексный характер и направлены преимущественно на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений и специальной выносливости. Больше внимания уделяется специальной тренированности, которая достигается специальными упражнениями для развития силы, быстроты, ловкости и скоростной выносливости.

За несколько дней до соревнований необходимо приблизить условия тренировки к условиям соревнований, т. е. сократить время тренировки, но еще больше увеличить ее интенсивность.

Соревновательный период

Под соревновательным периодом в легкой атлетике понимают ряд соревнований, в которых участвует спортсмен, следующих друг за другом с небольшим промежутком времени. Эти три крупных мероприятия проходят с промежутком в один или полтора месяца. В таком случае план подготовки к соревнованиям включает в себя микропериоды (переходный и подготовительный); продолжительность их тренер-преподаватель и спортсмен определяют в зависимости от состояния последнего после участия его в

соревнованиях, успеха и условий подготовки. Но на всем протяжении соревновательного периода он неуклонно совершенствует технические навыки, тактические приемы, развивает физические (силу, быстроту, ловкость и выносливость) в волевые (инициативность, уверенность, смелость, решительность и стойкость) качества.

Физическая подготовка направлена на достижение максимальной тренированности, сохранение ее на этом уровне, а также на поддержание достигнутой общей тренированности. Удельный вес физической, технической и тактической подготовки сохраняется на уровне предсоревновательного этапа.

Техническая подготовка должна обеспечить дальнейшее совершенствование быстроты и стабильности применения в сложных условиях.

В тактической подготовке совершенствуются тактические действия спортсмена непосредственно при прохождении дистанции. Психологическая подготовка должна обеспечить максимальную мобилизацию и психологическую готовность спортсмена к каждому соревнованию в целом.

В моральной и волевой подготовке акцентируется внимание на развитии волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях — воли к победе, выдержки, смелости, решительности, преодолении отрицательных эмоциональных состояний (неуверенности, боязни действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты, подавленности, связанной с отдельными поражениями).

Теоретическая подготовка направлена на изучение особенностей тренировки в соревновательном периоде, а также на расширение знаний, способствующих успешному выступлению в соревнованиях.

В соревновательном периоде проверяется уровень спортивной формы, эффективность форм и методов подготовки к соревнованию. Этот период характерен большими физическими и нервными напряжениями спортсмена.

Во время соревнований спортсмен продолжает тренироваться. Он выполняет утренние упражнения, ежедневно проводит специализированную тренировку в

упражнениях на снарядах, но выбор упражнений, длительность и интенсивность тренировки зависят от того, от самочувствия, уровня восстановительных процессов, промежутка времени между соревнованиями и условий тренировки. Как физическая, так и психическая нагрузки на тренировках направлены на поддержание ранее приобретенной спортивной формы. Особенно следует обращать внимание на психологическую подготовку.

Переходный период

Переходный период следует, как правило, после участия в соревнованиях. Постепенно снижают нагрузки и переходят к активному отдыху. Мероприятия должны обеспечить сохранение уровня общей физической подготовленности и укрепление здоровья спортсмена.

В переходном периоде широко используются средства с преимущественным применением игрового метода. Из средств активного отдыха рекомендуются гигиеническая гимнастика, прогулки и туристские походы, экскурсии, игры в городки, бадминтон, рыбная ловля, охота и пр. Уменьшается количество занятий в неделю (до трех), объем и особенно интенсивность применяемых нагрузок.

В этом периоде ставится задача путем активного отдыха поддерживать спортивную форму, чтобы со следующего подготовительного периода начать тренировки на новом, более высоком уровне.

Примерный недельный график тренировки в подготовительном периоде для специализирующихся в беге на средние дистанции

- **Понедельник.** Легкий фартлек 30-45м
- **Вторник.** Аэробный бег 30м-1 час
- **Среда.** Контрольный бег 2400м.
- **Четверг.** Аэробный бег 30м-1 час
- **Пятница.** Легкий фартлек 30-45м
- **Суббота.** контрольный бег 4000м.
- **Воскресенье.** День отдыха.

Примерный недельный график тренировки в переходном периоде

Понедельник. Скоростные пробежки 80/6-8р

Вторник. Аэробный бег 30м-1 час

Среда. Бег проталкиванием вверх по пологим склонам склонами взбегание по крутым склонам 20-30 мин.

Четверг. Легкий фартлек 30-45м

Пятница. Скоростные пробежки 80/6-8р

Суббота. Бег проталкиванием вверх по пологим склонам склонами взбегание по крутым склонам 20-30 мин.

Воскресенье. Аэробный бег 45м-1 час. 15м

Примерный недельный график тренировки до конца соревновательного периода

Понедельник. Легкий фартлек 20-30мин.

Вторник. Расслабленно размашисто бег 100/3.

Среда. Соревнования или контрольный бег 400м.

Четверг. Легкий фартлек 20-30 мин.

Пятница. Расслабленно размашисто бег 100/3.

Суббота. Соревнования или контрольный бег 400м.или 800 м.

Воскресенье. Бег трусцой 30-45 мин.

**Ориентировочный план совершенствования физических качеств,
технических и тактических навыков у бегунов на средние дистанции.**

Таблица № 9

Задания	Средства
<p>Повышение общей физической подготовки, развитие силы, быстроты, ловкости и выносливости</p>	<p>Бег на разные дистанции, кроссы, смешанные передвижения, вольные гимнастические упражнения, упражнения на снарядах, метания, прыжки, упражнения с эспандером, отягощениями, борьба в стойке, упражнения с палками и булавами, ходьба на лыжах, плавание, спортивные игры, выполнение разнообразной работы (напилить и наколоть дров, разбивать топором пни, очистить двор или тротуар от снега и др.)</p>
<p>Повышение специальной выносливости</p>	<p>основными тренировочными средствами для воспитания локальной выносливости спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции являются следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – бег в усложненных условиях (в горку, по песку); – серии прыжковых упражнений; – упражнения скоростно–силовой направленности; – силовая подготовка; – различные варианты повторного и интервального бега; – круговая тренировка;

<p>Воспитание скоростно-силовых способностей у бегунов на средние дистанции</p>	<p>В 15-16 лет рекомендуется применять следующие упражнения силовой направленности: отжимание от пола, подтягивание на перекладине, передачи набивного мяча и приседания в быстром темпе с отягощениями, бег, подскоки и прыжки с грузом вверх и в глубину с последующим быстрым выпрыгиванием и др., а также специальные упражнения со штангой (вес от 40 до 60 кг), из которых составляются комплексы, содержащие 3-4 упражнения с учетом различных режимом работы мышц, Упражнения выполняются в быстром темпе сериями по 2-3 захода. Повторяемость комплексов -- 2 раза в течение недельного цикла на протяжении всего годичного периода тренировочных занятий. Однако при использовании в тренировочных занятиях с юными «средневиками» упражнений скоростно-силового характера следует иметь в виду, что адаптация юношей к этим нагрузкам определяется также индивидуальными конституциональными особенностями юношеского организма. Это выдвигает на первый план важность дифференцированного подбора силовых упражнений и индивидуального планирования скоростно-силовых нагрузок для юношей в зависимости от исходной характеристики не только силовых, но и ростовых показателей.</p>
<p>Развитие скорости</p>	<p>Имеются определенные особенности и в планировании работы по развитию скоростных возможностей в отдельном тренировочном занятии и в микроцикле. Так, например, спортсменам в беге на 800</p>

м в занятии целесообразно использовать бег на коротких отрезках дистанции (до 100 м), со скоростью 88 – 90 % от максимальной на фоне некоторого утомления после повторного пробегания длинных (1000 – 2000 м) отрезков. Рекомендуется также пробегать короткие отрезки с такой скоростью и после длительного непрерывного бега. Примерное количество отрезков: 6 – 10, в зависимости от уровня подготовленности спортсмена, а также интенсивности и объема основной работы связанной с проявлением выносливости. В тех случаях, когда развитию скоростных способностей посвящается целое занятие, упражнения скоростного характера следует выполнять сразу после подготовительной части (разминки). В тренировочном микроцикле такое занятие целесообразно планировать не после дня отдыха, как это принято у бегунов на короткие дистанции, а после тренировки, включавшей работу преимущественно аэробной направленности. В качестве таковой может быть непрерывный бег длительностью около 60 минут при ЧСС до 150 уд/мин. Для повышения только скоростных возможностей в микроцикле обычно отводится одно занятие, а в остальные занятия включается работа, направленная на совершенствование различных сторон физической подготовленности. Средства и методы развития скоростных способностей бегуна на средние дистанции должны использоваться в течении всего годичного

	цикла тренировки.
<p>Техника бега на средние дистанции</p>	<p>Техническая подготовленность бегуна определяется эффективностью и экономичностью его движений. Анализируя технику бега, за единицу движения принято брать двойной шаг или цикл. Каждый цикл состоит из двух периодов опоры (левой и правой ногой) и двух фаз полета. Период опоры длится с момента отталкивания до момента приземления. После приземления тело приходит в вертикальное положение, когда о.ц.т. находится на линии перпендикулярной площади опоры. Это положение называют моментом вертикали.</p> <p>При беге, который происходит в результате взаимодействия внутренних и внешних сил (к внешним силам следует отнести сопротивление среды, силу тяжести и реакцию опоры), тело бегуна постоянно испытывает вертикальные и горизонтальные колебания. Между тем задачей бегуна является обеспечить прямолинейность движения, избежать чрезмерных боковых и горизонтальных раскачиваний тела.</p> <p>Хорошей техникой бега можно назвать такой бег, при котором все движения эффективны, плавны и расслаблены, обеспечивают продвижение вперед по прямой линии без каких-либо резких порывистых усилий. Этому в значительной степени способствует приземление на согнутую в колене ногу. Стопа при этом ставится с передней части на основание пальцев с</p>

последующим опусканием на всю подошву, включая и пятку. Стопы ставятся возможно ближе к прямой линии, без разворота их наружу, что значительно уменьшает боковые колебания. В беге на средние дистанции применяется высокий старт. По свистку или команде «На старт!» спортсмены быстро занимают исходное стартовое положение. При этом толчковую ногу ставят вперед, к линии, не наступая на нее.

Вторую ногу ставят сзади на носок на расстоянии одной стопы от пятки впереди стоящей ноги. Обе ноги слегка сгибают, тяжесть тела в большей степени переносят на впереди стоящую ногу, взгляд направляют перед собой. Согнутую в локте руку, разноименную впереди стоящей ноге, вместе с плечом выносят вперед, вторую руку отводят назад. Пальцы рук свободно сгибают.

По команде «Марш!» или выстрелу бегун в наклоне, активно проталкивая себя, быстро начинает бег.

Стартовый разгон должен обеспечить оптимальной набор скорости бега для данной дистанции. Более быстрый набор скорости вызывает излишние энергетические траты и раннее закисление организма. Большинство спортсменов осуществляют разгон к 60–70 м, используя естественное увеличение частоты и длины шага. Стартовое ускорение, когда скорость бега превышает среднюю по дистанции, подразделяется на набор скорости и постепенное ее снижение до дистанционной скорости, что необходимо отрабатывать в тренировочном процессе. В беге на средние

дистанции длина шага равняется 190–220 см при частоте 3,5–4,5 шага в секунду. Почти вертикальное положение туловища (наклон вперед не превышает 4–5° и может изменяться в пределах 2–3°) обеспечивает оптимальные условия для выноса ноги вперед. Руки согнуты под углом примерно 90° и свободно движутся вперед-назад в соответствии с движениями ног. Работа рук помогает поддерживать равновесие и способствует ускорению или замедлению темпа бега. Эффективное отталкивание осуществляется под углом 50–55° и характеризуется полным выпрямлением ноги. В этом положении голень параллельна толчковой ноге.

Активному отталкиванию способствует мах свободной ногой, который заканчивается торможением бедра за счет включения мышц задней поверхности. Благодаря

Финиширование. Переход к финишированию осуществляется некоторым наклоном туловища вперед и увеличением частоты и длины шага на последних 200–400 м. Бег на финишном участке по характеристикам приближается к спринтерскому, особенно перед финишным створом. Некоторые делают рывок или бросок «на ленточку». Более выгодно равномерно распределять усилия на финишном отрезке.

Многие спортсмены специально тренируют способность к финишному ускорению, так называемому финишному спурту, когда на последних 100–200 м дистанции бегун, собрав все силы,

	<p>выполняет мощное ускорение.</p> <p>Финиш – важнейший элемент бега на средние дистанции: спортсмен, сохранив максимум энергии для рывка, пытается всю ее выплеснуть в финишный рывок, часто обеспечивающий победу или высокое место в</p> <p>отталкиванию и маху тело переходит к полету, во время которого бегун получает относительный отдых. Нога, заканчивая толчок, расслабляется и, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром. При этом голень второй ноги реактивно выносятся вперед.</p>
<p>Тактика бега на средние дистанции</p>	<p>В соревнованиях любого масштаба часто встречаются равные по силам и спортивным результатам бегуны. Поэтому, чтобы добиться успеха, надо знать тактические приемы соперников и использовать их в зависимости от сложившейся ситуации. Тактика бега прежде всего зависит от цели, поставленной перед соревнованием. Обычно различают три цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> показ намеченного результата; выигрыш соревнования; выигрыш соревнования с высоким результатом. <p>В последние годы становится все больше и больше приверженцев тактики бега на выигрыш. При выборе этого варианта необходимо выдержать высокий темп бега, предложенный соперниками, и сохранить силы</p>

для решающего рывка на финише. При таком беге спортсмен обычно выбирает место сразу за лидером (отставая на полшага) и внимательно следит за всеми конкурентами, готовясь в любой момент предпринять маневр: усилить темп, выйти из окружения и т. п. Особенно важно следить за тем, чтобы справа всегда было свободное место, необходимое для маневра: даже опытные спортсмены часто попадают в «коробочку» (оказываются у бровки) и лишаются этой возможности. В результате бегун вынужден ждать, пока лидирующая группа растянется и в ней появятся «окна».

В зависимости от объективных обстоятельств тактические планы и графики бега могут быть различными и определяться несколькими факторами: спортивной формой бегуна, его самочувствием, составом актикой, применяемой основными соперниками, уровнем их подготовленности.

Большое значение при этом имеют состояние беговой дорожки, климатические условия, формула проведения соревнований (количество забегов, четвертьфиналов, полуфиналов и финалов) и порядок выхода в следующую стадию соревнований.

Важнейший фактор достижения высокого результата – это рациональное распределение сил по дистанции, которое формируется в процессе многолетней соревновательной подготовки спортсмена.

	<p>Немалое значение приобретает сегодня и феномен финишного ускорения. При этом спортсмен для заключительного финишного броска на разных дистанциях использует различные расстояния. В беге на 800 м финиш начинается за 200–250 м, и уже на дальней прямой бегун старается выйти на ударную позицию. В беге на 1500 м начинают бросок за 300–500 м (чем сильнее бегуны, тем раньше они могут начать финиш).</p> <p>Финишные скорости в современном беге растут из года в год, а сам финишный отрезок увеличивается в зависимости от длины дистанции. Способность к финишному ускорению играет решающую роль в достижении победы, и ее необходимо развивать на протяжении всей спортивной деятельности бегуна. На любой тренировке спортсмен должен преодолевать последний отрезок максимально быстро.</p>
<p>Повышение дисциплины спортсмена общей у</p>	<p>Придерживаться правил в тренировочной работе и не допускать технических ошибок, которые на соревнованиях могут привести к травмам, предупреждениям и дисквалификации. Во время контрольных тренировок практиковать учебное судейство строго по правилам</p>

Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (обще-подготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузочный и отдых). Успех планирования годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл– это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в

подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапах СО и НП периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала легкоатлета.

На ТГ этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе – повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода – 6-9 недель.

Этот период подразделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные тренировки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

4.1.9 Психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное

воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких современных видов спорта как легкая атлетика, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Напомним, что мотив – это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность – состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике работы с бегунами в легкой атлетике задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных),

наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические – убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические – суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические – аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях тренировочных занятий в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила,

скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером-преподавателем) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой – действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

2. Рационализация – наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером-преподавателем юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. Сублемация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. Деактуализация – искусственное занижение способностей соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного

спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера-преподавателя, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером-преподавателем, так как в настоящее время тренер-преподаватель не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

Высокий результат в легкой атлетике предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

Развитие волевых качеств легкоатлета

Волевые качества спортсмена – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность – в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной легкоатлетом цели, это *настойчивость*.

Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных забегов. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью,

Для развития *инициативности* добиваться от спортсмена принятия волевых решений непосредственно при беге на соревнованиях

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к легкой атлетике как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер-преподаватель должен обсудить со спортсменом все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы обучающийся относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера-преподавателя, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах.

Для развития волевого качества *выдержки* надо постоянно вырабатывать у легкоатлетов умение стойко переносить болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении. Во время тренировок необходимо приводить примеры о том, как выдающиеся мастера скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали на соревнованиях благодаря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности.

Поражение не должно вызывать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок, то, несомненно, победил бы.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном соревновании в частности;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают с конкретным соперником;
- моделирование условий, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе соревнования.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает спортсмен перед соревнованием.

Признаки тревожности перед соревнованием делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса (хриплый голос);
- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для спортсмена и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно

действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность – хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело – когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до турнира;
- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;
- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
- любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера-преподавателя перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров, организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от

стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего бега;

- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к бегу на соревнованиях

Программы воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки, по А.В. Алексееву (1997);
- самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением.

Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.), и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности и (или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической направленности).

Продолжительность паузы обычно не превышает 5 мин. Она состоит из 4-х частей.

1-я часть паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20-30 с и состоит из 3-х видов физических упражнений. Первое – потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад; Второе – статическое напряжение большинства мышечных групп (например, позы участников соревнований по бодибилдингу); третье – расслабление всех мышц.

2-я часть составляет 2-3 мин. Ее задача – добиться состояния релаксации для ускорения восстановительных процессов в организме, а также обеспечить состояния повышенной внушаемости. Делается это следующим образом. Принимается удобное исходное положение (лежа или сидя) и с помощью формул саморегуляции достигается расслабление. В частности могут быть рекомендованы формулы: «Мышцы расслаблены, я отдыхаю»; «Мышцы рук расслаблены... приятный покой»; «Мышцы ног расслаблены... спокойное, приятное состояние»; «Все тело расслабленно, полный покой и отдых»; «Отдыхают мозг, нервы, мышцы... хороший, приятный отдых».

3-я часть продолжается 1,5-2 мин. Здесь необходимо оптимально настроить и мобилизовать психические и физические возможности. Начинается эта часть формулой: «Я настраиваюсь на следующий этап работы». Затем мысленно проговаривают предстоящее задание, стараясь идеомоторно выполнить наиболее трудные элементы 5-6 раз.

В 4-й части спортсмен выполняет те элементы задания, которые он сможет сделать сам.

Таким образом, с помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

4.2 Учебно-тематический план.

Таблица 14

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы тренировки							
	Этап начальной подготовки- 3 года			Учебно -тренировочный этап (этап спортивной подготовки)				
	1 год НП-14, НП-16	2 год НП	3 год НП	1 год УТГ-131	2 год УТГ	3 год УТГ	4 год УТГ	5 год УТГ
	Недельная нагрузка в часах							
	4.5	6	6	9	9	9	12	12
	Максимальная продолжительность одного тренировочного часа в часах							
	2 часа	2 часа	2 часа	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа
	Наполняемость групп (человек)							
	10ч (20ч)	10ч (20ч)	10ч (20ч)	8 ч. (16ч)	8 ч. (16ч)	8 ч. (16ч)	8 ч. (16ч)	8 ч. (16ч)
Общая физическая подготовка	105 ч	125 ч	125 ч	234 ч	234 ч	234 ч	256 ч	256 ч
Специальная физическая подготовка	70 ч	100 ч	100 ч	56 ч	56 ч	56 ч	94 ч	94 ч
Участие в спортивных соревнованиях	-	6 ч	6 ч	19 ч	19 ч	19 ч	37 ч	37 ч
Техническая подготовка	35 ч	50 ч	50 ч	84 ч	84 ч	84 ч	125 ч	125 ч
Тактическая подготовка	7 ч	10 ч	10 ч	18 ч	18 ч	18 ч	36 ч	36 ч
Теоретическая	11 ч	13 ч	13 ч	12 ч	12 ч	12 ч	14 ч	14 ч

подготовка								
Психологическая подготовка	1 ч	2 ч	2 ч	12 ч	12 ч	12 ч	2 ч	12 ч
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4 ч	14 ч	14 ч	25 ч	25 ч
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2 ч	2 ч	2 ч	4 ч	4 ч	4 ч	4 ч	4 ч
Восстановительные мероприятия	1 ч	2 ч	2 ч	5 ч	5 ч	5 ч	11 ч	11 ч
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2 ч	2 ч	2 ч	10 ч	10 ч	10 ч	10 ч	10 ч
Общее количество часов	234 ч	312 ч	312 ч	468 ч	468 ч	468 ч	624 ч	624 ч
Всего теоретической подготовки в год	19 ч	25 ч	25 ч	42 ч	42 ч	42 ч	62 ч	62 ч
Всего практической подготовки в год (общее количество часов в год - теория)	215 ч	187 ч	187 ч	426 ч	426 ч	426 ч	562 ч	562 ч

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее – бег на короткие дистанции), слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее- бег на средние и длинные дистанции), слово «ходьба» (далее- спортивная ходьба), слово «прыжок» (далее прыжки), слово «метание» и «толкание» (далее – метания), слово «борьбе» (далее –многоборье) , основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» учитываются Организацией, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К Особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. (п. 12 главы II ФССП по виду спорта «легкая атлетика»)

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы

(объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. (п. 15 главы VI ФССП по виду спорта «легкая атлетика»)

6.1 Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие стадиона с беговой дорожкой до 200м
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение №12);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 13);

- 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**

Приложение №12

п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0.5до 5кг)	комплект	10
4.	Гантели переменной массы (от3до12 кг)	комплект	10
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
6.	грабли	штук	2
7.	Доска информационная	штук	2
8.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
9.	Колокол сигнальный	штук	1
10.	Конус высотой 15см	штук	10
11.	Конус высотой 30см	штук	20
12.	Конь гимнастический	штук	1
13.	Мат гимнастический	штук	10
14.	Место для приземления для прыжков в высоту	штук	1
15.	Мяч для метания (140гр)	штук	10
16.	Мяч набивной (от 1-5 кг)	штук	8
17.	Палочки эстафетные	штук	20
18.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
19.	Пистолет стартовый	штук	2
20.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
21.	Помост тяжелоатлетический (2.8/2.8)	штук	1
22.	Рулетка (10м)	штук	3
23.	Рулетка (100м)	штук	2
24.	Рулетка (20м)	штук	1

25.	Рулетка (50м)	штук	3
26.	секундомер	штук	10
27.	Скамейка гимнастическая	штук	20
28.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
29.	Стартовые колодки	пар	10
30.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
31.	Электро-мегафон	штук	1

Обеспечение спортивный экипировкой

Приложение №13

Спортивная экипировка, передаваемая в личное пользование							
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивный подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм ветрозащитный	штук	обучающегося	-	-	1	2
2	Костюм спортивный парадный			-	-	1	2
3	Майка легкоатлетическая			-	-	1	1
4	Трусы легкоатлетические			1	1	1	1
5	Шиповки для бега на короткие дистанции			1	1	2	1
6	Шиповки для бега на длинные дистанции			1	1	2	1
7	Шиповки для прыжков в высоту			-	-	1	2

6.2 Кадровые условия реализации Программы.

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, а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный N 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 N 22054).

В процессе своей деятельности тренерам-преподавателям необходимо непрерывно повышать уровень своей квалификации. С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий используются следующие способы:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года;

- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

Непрерывность профессионального развития тренеров, преподавателей
Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации (п. 24 Приказа № 999).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературных источников

1. Легкая атлетика- Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: программа / В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева; Гос. комитет РФ по физ. культуре и спорту г. Москва: Советский спорт, 2004г .— 55 с. — (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва) .— ISBN 5-85009-930-1 .— ISBN 978-5-85009-930-1 .— URL: <https://rucont.ru/efd/293677>
2. Правила вида спорта "легкая атлетика" (утв. приказом Минспорта России от 16.10.2019 N 839)
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта/ Г.Д. Горбунов.- 3-е изд.. испр. -М.: Советский спорт, 2007г.
4. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография/ В.П. Губа, Н.Н. Чесноков.-М.: Физическая культура,2008
5. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
6. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
7. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшиной.- М.: Советский спорт,2010
8. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 № 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"

9. Приказ Минспорта России от 16.11.2022 года N 996 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.09.2022 года N 55992).
10. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 28.12.2022).
11. Приказ Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. N 325 "О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации".
12. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.1251-03"Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования) Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)"(утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 1 апреля 2003 г.)
13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (приказ Минспорта России от 16.11.2022 года N 996)
14. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014)
15. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 28.12.2022),
16. Чеснаков Н.Н. Научно- методическое обеспечение подготовки спортивного резерва/ Н.Н. Чеснаков, А.П. Морозов.- М.: 2016- 136 с.
17. Приказ Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. N 325 "О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации".Иссурин В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография /В.Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2017. - 240 с.
18. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2006.

19. Граховская, А.В. Алгоритм первичного психологического отбора детей для занятий спортом: выпускная квалификационная работа (магистерская диссертация) / А.В. Граховская; Национальный государственный университет
20. Иссурин В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В.Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2017. - 240 с.
21. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л.П. Сергиенко. - М.: Сов. спорт, 2013. - 1048 с
22. Лахов В.И. Коваль В.И. Сечкин В.Л. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. М.: Сов. спорт, -2004.
23. Легкая атлетика. Прыжки. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР и ШВСМ. - М., Советский спорт, 2005,
24. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Terra-спорт, 2000
25. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.: ВНИИФК, 2003. - С.86-89.
26. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995. - 38 с.
27. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.

6.2 Перечень Интернет-ресурсов

1. <https://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство;
2. <http://www.roc.ru/>- Олимпийский комитет России;
3. <http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский комитет;
4. <https://rusada.ru/education/for-children/> РУСАДА для детей. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс] URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>
6. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. 1. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>; <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство;
7. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федерации
8. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
9. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики

V. Заключение

Содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки определяется соответствующей образовательной программой, самостоятельно разработанной и утвержденной организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, с учетом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Качественная разработка дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в рамках законодательного поля позволяет более эффективно достичь поставленных перед образовательной организацией целей. Продуманная структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для образовательной организации позволит улучшить процесс, направленный на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствовать их спортивное мастерство и результативность в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях.