

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА С. ВОЗЖАЕВКИ**

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» июня 2020 года
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОАУ ДО ДЮСШ
с. Возжаевки

Е. В. Кузнецова
«30» июня 2020г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Направленность программы - физкультурно – спортивная
Уровень программы – углубленный
Возраст обучающихся – 9-18 лет
Срок реализации программы - 8 лет

Автор - составитель:
Колобова Виктория Витальевна,
тренер - преподаватель
МОАУ ДО ДЮСШ с.Возжаевки

Возжаевка, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	6
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки	9
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса	9
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности	9
2.4. Режимы тренировочной работы	11
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования	12
2.6. Предельные тренировочные нагрузки	14
2.7. Нормативы максимальных тренировочных нагрузок	15
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию ..	15
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп	16
3.0. Объем индивидуальной спортивной подготовки	16
3.1. Структура годового цикла	16
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	19
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и технике безопасности	19
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок .	20
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	21
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	24
3.5. Программный материал для практических занятий	26
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки	30
3.7. Планы применения восстановительных средств	35
3.8. Планы антидопинговых мероприятий	37
3.9. Планы инструкторской и судейской практики	39
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	40
4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки	40
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки	41
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно- технической и тактической подготовки	42
4.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовке	44
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ	48

І.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу Детских – юношеских спортивных школ.

В соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 01 сентября 2013 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным Законом Российской Федерации от 14.12.2007 г. №239 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта России от «24» октября 2012 г. № 325, «О методических рекомендациях, по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008, «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», "Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика от 24.04.2013 №220"

В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки и построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочного; распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Основная цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ - воспитание квалифицированных спортсменов.

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие юных спортсменов.
2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд.

3. Подготовка инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике.
4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

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

Учебная программа рассчитана восьмилетний период обучения в спортивной школе, состоящий: из трех лет в группах начальной подготовки и пяти лет - в учебно-тренировочных группах.

Легкая атлетика - один из древнейших видов спорта. Так, еще за много веков до нашей эры некоторые народы Азии и Африки устраивали легкоатлетические соревнования. Но подлинный расцвет этого вида спорта наступил в Древней Греции. Борьбу, кулачный бой и вообще все упражнения, которые развивали силу, греки относили к тяжелой атлетике. Ясно, что название "легкая атлетика" сегодня достаточно условное, ведь трудно назвать, например, бег на сверхдлинные дистанции — марафон или метание молота "легкими" физическими упражнениями. Древнейшим состязанием атлетов, несомненно, является бег. Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра) и легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Лёгкая атлетика относится к весьма консервативным видам спорта. Так программа мужских дисциплин в программе Олимпийских игр (24 вида) не менялась с 1956 года. В программу женских видов входит 23 вида. Единственная разница это ходьба на 50 км, которой нет в женском списке. Таким образом, лёгкая атлетика является наиболее медалеёмким видом среди всех олимпийских видов спорта.

Легкоатлетические виды спорта можно классифицировать по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация 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 программы, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов программы, проводимых в помещении, у мужчин – 56 и 15 видов программы, соответственно.

Следующая классификация видов спорта приводится 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 (олимпийские) и неклассические (все 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.

Гладкий бег – циклический вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Спринт, или бег на короткие дистанции - проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100, 200 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность. К первой группе относятся: а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега. Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.

Прыжки в длину с разбега – смешанный по структуре вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Тройной прыжок с разбега – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Набор спортсменов в детско-юношескую спортивную школу по легкой атлетике проходит в возрасте 9 лет и старше.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

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

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (период начальной специализации) – 5 лет;

Срок обучения по программе – 8 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные

образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 8 лет.

Максимальный возраст – не ограничен, если обучающийся удачно справляется с минимальными требованиями Программы.

Этап начальной подготовки (НП)

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям лёгкой атлетикой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основами техники бега, прыжков, метаний и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Тренировочный этап.

Этот этап состоит из двух периодов:

- начальной специализации (2 года обучения);
- углубленной специализации (3 года обучения).

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники в избранном виде лёгкой атлетики;
- планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа – определение предрасположенности к дисциплине лёгкой атлетики;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек.

- Весь процесс многолетней тренировки спортсмена в спортивной школе делится на два основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в учебных группах.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8

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

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Бег на короткие дистанции.				
Общая физическая подготовка (%)	76-79	73-78	29-38	18-27
Специальная физическая подготовка (%)			22-28	26-33
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	24-30	25-31
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11
Участие в	0,5-1	1-3	3-4	5-6

соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)				
Бег на средние и длинные дистанции.				
Общая физическая подготовка (%)	76-79	73-78	50-60	41-48
Специальная физическая подготовка (%)			12-15	15-18
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	18-22	20-24
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6
Прыжки.				
Общая физическая подготовка (%)	76-79	73-78	29-38	19-27
Специальная физическая подготовка (%)			22-28	26-33
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	24-30	25-31
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду

спорта легкая атлетика.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	5-9	8 - 12	11 - 16	14 - 21
Отборочные	-	1 - 2	2 - 4	2 - 5
Основные	-	1 - 2	1 - 3	2 - 4

2.4. Режимы тренировочной работы.

К выполнению тренировочного плана допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспанциризацию или углубленное медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе. Максимальный объемы нагрузки определяются следующей таблицей:

Режимы тренировочной работы.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	6	9	16
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	4 - 6	7 - 12
Общее количество часов в год	312	312	468	832
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 260	208 - 312	364 - 624

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

В рамках спортивной подготовки осуществляется медицинский контроль за состоянием здоровья обучающихся, проходящих спортивную подготовку, тренер – преподаватель несет ответственность за сохранение их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

В медицинское обеспечение входит:

- периодический медицинский осмотр
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни.
- врачебно – педагогическое наблюдение в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно – гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- медико – фармакологическое сопровождения в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающегося проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей обучающегося, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке обучающихся важна психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и примеров, осуществляемых в условиях тренировочных занятий и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочного и соревновательной деятельности;

- развитие наглядно – образной памяти, наглядно – образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.
- воспитание морально – волевых качеств начинается с первых шагов, когда нужно научить подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера.
- комплектования групп спортивной подготовки, а так же планирование тренировочных занятий осуществляется в соответствии с возрастными особенностями развития.

2.6. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность для обучающихся, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях:

- контрольных;
- отборочных;
- основных;

Для обучения успешно проходящих спортивную подготовку основными могут быть областные, дальневосточные, республиканские соревнования.

Для начинающих обучающихся основными могут быть первенство ДЮСШ и другие соревнования городского, муниципального уровня. Именно в соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений обучающихся. Для участия в основных соревнованиях обучающиеся, проходящие спортивную подготовку должны принять участие в отборочном турнире, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных соревнованиях, приняв участие в контрольных соревнованиях.

2.7. Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки

Этапы многолетней подготовки		Период обучения	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (академический час)	Количество занятий в неделю*	Годовой объем тренировочной и соревновательной деятельности (академический час)
Этап начальной подготовки (ГНП)		1-й год	6	3	252
		2-й год	8	4	336
		3-й год	8	4	336
Тренировочный этап (ТГ)	Начальная специализация	1-й год	12	4	504
		2-й год	12	4	504
	Углубленная специализация	3-й год	15	5	630
		4-й год	15	5	630
		5-й год	18	6	756

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический	штук	40
2	Брус для отталкивания	штук	1
3	Палочка эстафетная	штук	10
4	Стартовые колодки	пар	10
5	Конус высотой 15 см	штук	40
6	Патроны для стартового пистолета	штук	1 000
7	Пистолет стартовый	штук	2
8	Рулетка 10 м	штук	2
9	Рулетка 50 м	штук	3
10	Секундомер	штук	10
11	Скамейка гимнастическая	штук	15

2.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Этапы подготовки	Требования для зачисления на этап подготовки	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	Выполнение контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки	10	24
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Выполнение контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки. Спортивный разряд - 3 юн.	8	16

3.0. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценке текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого обучающегося и оформляется личным тренером для каждого обучающегося и оформляется в документальном виде.

3.1. Структура годичного цикла.

Годичный цикл подготовки спортсмена спортивной квалификации является составной частью многолетнего планирования (макроструктуры) его деятельности с учетом множества факторов (паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и

соревновательных нагрузок) и согласно календарного плана спортивных мероприятий и учебно-тренировочных сборов.

В свою очередь, годичный цикл тренировочного процесса имеет следующую структуру:

- мезоцикла – среднего тренировочного цикла, включающего относительно законченный ряд микроциклов (суммарной деятельностью, например, около месяца)
- макроцикла – большого тренировочного цикла (полугодичного)

В практике планирования тренировочного процесса встречается от 4 до 9 различных типов микроциклов (втягивающие, базовые или общеподготовительные, контрольно-подготовительные, подводящие, восстановительные, соревновательные, ударные)

Внешними признаками мезоцикла являются:

1. повторное воспроизведение ряда микроциклов (определенных - в единой последовательности, различных – чередованием);
2. смена одной направленности микроциклов другими, характеризует и смену мезоцикла;
3. заканчивается мезоцикл восстановительным микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Анализ тренировочного процесса позволяет выделить определенное число мезоциклов:

- втягивающие – постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы (обеспечивается применением упражнений направленных на повышение или восстановление работоспособности организма) – применяются в начале сезона, после болезни или травмы;
- базовые – планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и

психической подготовленности, планируется большая по объему и интенсивности тренировочная работа, большие нагрузки – основа подготовительного периода (в соревновательном периоде включаются с целью восстановления физических качеств и навыков);

- контрольно-подготовительные – широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным, характеризуются высокой интенсивностью тренировочной нагрузки – используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде между стартами;
- предсоревновательные (подводящие) – окончательное становление спортивной формы, устранение недостатков всех видов подготовки, особое место целенаправленная психическая и тактическая подготовка;
- соревновательные – планируются согласно календаря спортивных мероприятий, квалификации и уровня подготовленности спортсмена (обычно бывает несколько соревновательных мезоциклов в течении года);
- восстановительный – основа переходного периода, организуется после серии стартов, в особых случаях включает упражнения по исправлению технических недостатков, улучшения физических способностей.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и технике безопасности.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерского и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска занимающихся к спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

Правила поведения и требования безопасности при занятиях легкой атлетикой. Во время тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

- заниматься в спортивной одежде;
- занимаются на тренажерах только в присутствии тренера;
- соблюдение правил личной гигиены.

Запрещается без разрешения тренера-преподавателя:

- выполнять какие-либо технические действия;
- заниматься на снарядах.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Соревновательные нагрузки становятся одним из главных средств специальной физической подготовки и составляют неотъемлемую специфическую часть тренировочного процесса. При этом количество основных соревнований определяется утвержденным календарным планом и практически его завышение невозможно. Наибольшая вариативность возможна в количестве контрольных соревнований, главным образом на смежных дистанциях.

3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Изучение динамики темпов прироста спортивного результата само по себе не дает желаемого эффекта из-за общего числа факторов, оказывающих существенное влияние на эту динамику, что обуславливает необходимость изучения взаимодействия свойств всех иерархических уровней индивидуальности в системе спортивной деятельности в соответствии с ее условиями и требованиями.

Среди особенностей индивидуальности влияющих на результативность деятельности, отметим свойства нервной системы, темперамент и личностные особенности. В большинстве своем эти данные дают представление о срочном эффекте.

Ориентация на темпы прироста спортивного результата более эффективна при учете индивидуальных особенностей спортсменов:

- типологические особенности изучались с помощью двигательных методик;
- уровень притязаний
- психомоторные особенности - с помощью миокинетического теста Э. Мира и Лопеса, черты личности - с помощью вопросника Кэттела (позволяет получить информацию о характерологических особенностях, социальной направленности личности, адаптивных и компенсаторных возможностях человека)
- самооценка свойств характера и способностей изучалась с использованием «карт личности».

В целом используемые методики многократно апробированы и широко применяются в спортивной практике. Характеризовались только те показатели особенности личности, которые достоверно коррелируют с темпом прироста результата на одном из этапов.

Полученные (Двигун В.Ф., Крюков Ю.М., Булидко Л.М.) данные показали, что изменение результата в беге на 1500 м. у легкоатлетов различающихся темпом роста результатов, связано с их личностными

особенностями. Так применительно к группе легкоатлетов с высоким темпом прироста среднего результата динамика изменения результата во 2-й год коррелирует только с фактором уверенности в себе, отрицательная направленность связи ($r=-0,46$) показывает, что большое увеличение характерно для лиц, уверенных в себе и своих способностях. На 3-й год появляются связи с такими чертами личности, как абстрактность мышления, жизнерадостность, тревожность и экстра-интроверсия (коэффициенты корреляции составляют: $r = 0,52$; $r = 0,54$; $r=0,46$; $r = 0,51$), а также с показателями самооценки качеств, стимулирующих волевые проявления ($r = 0,57$). Таким образом, применительно к данному этапу более результативны легкоатлеты, характеризующиеся высоким уровнем проявления общительности.

На 4-й год чаще наблюдаются отрицательные связи в основном с показателями самооценки, отражающими специфику деятельности, – это сила воли ($r = - 0,64$), качества, стимулирующие волевые проявления ($r = - 0,66$) и соревновательные качества ($r=-0,53$), т. е. при более критической самооценке выше результативность деятельности. Учитывая высокий уровень мотивации спортсменов отметим, что самооценка ведется в соответствии с конечной целью, поэтому настоящие достижения оцениваются спортсменами относительно низко. В целом за четырехлетний период темпы прироста результата в беге положительно коррелируют с показателями, отражающими чувствительность ($r=0,45$), и отрицательно с уровнем проявления тревожности ($r=-0,46$). В данном случае чувствительность как черта личности и малая тревожность способствуют большему темпу прироста результата в первой группе.

Обращает на себя внимание отсутствие связей с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы, это связано с тем, что изучался только один вид связи – прямолинейный.

Относительно группы легкоатлетов с низким темпом прироста результата диапазон связей значительно шире. В частности, темп прироста

результата во 2-й год связан только с подвижностью возбуждения ($r = 0,67$), у подвижных он выше в сравнении с инертными. На 3-й год – динамика результата отрицательно связывается с подвижностью процесса торможения ($r = -0,42$), экстра-интраверсией ($r = -0,47$), чувствительностью, уверенностью в себе и положительно – с показателем самооценки силы воли (соответственно $r = -0,44$; $r = -0,62$; $r = 0,46$). Эти данные свидетельствуют о том, что применительно к этой группе быстрее прогрессирует легкоатлеты с инертностью нервных процессов.

К четвертому году эти связи опять изменяются, причем своего высокого уровня они достигают в отношении таких психомоторных особенностей, как психомоторный тонус ($r = 0,74$), агрессивность ($r = 0,72$), а также таких черт личности, как общительность, чувствительность, консерватизм (соответственно $r = 0,52$; $r = 0,54$; $r = -0,76$) и вторичных факторов, отражающих малую устойчивость эмоциональных реакций ($r = -0,56$) и подчиненность ($r = -0,45$), как проявление меньшей самостоятельности. Общий же темп прироста результата в беге на 1500 м. В этой группе коррелирует с подвижностью возбуждения ($r = 0,45$), подвижностью торможения ($r = -0,54$), тревожностью ($r = -0,47$) и проявлением напряженности ($r = -0,48$). Следовательно, такие свойства нервной системы, как подвижность возбуждения и инертность торможения, а также такие черты личности, как низкий уровень тревожности и эмоциональная расслабленность, способствуют повышению результативности деятельности спортсменов, отличающихся низким темпом прироста результата.

Рассмотрение динамики взаимосвязи изучаемых признаков применительно к спортсменам бегунам с высоким и низким темпом прироста результатов позволяют более детально показать влияние личностных факторов на развитие двигательных способностей в течение длительного промежутка времени. При этом выявленные связи по годичным циклам существенно различаются.

Одновременно ряд личностных особенностей проявляет одинаковую направленность связи в той и другой группе – это направленность на общение, реальность оценки своих сил и способностей. Ряд признаков проявляет полярные связи, в частности, большему темпу прироста результата в 1-й группе способствует высокий уровень экстра версии, во 2-й же – низкий. Это же характерно и в отношении показателей самооценки силы воли.

Принимая во внимание, что процесс подготовки квалифицированного спортсмена занимает в среднем 5-8 лет, тренеру трудно осуществлять достаточно надежный прогноз на столь длительный период времени. Для этого наиболее результативно поэтапное моделирование тренировочного процесса с учетом ведущих признаков индивидуальности в соответствии с динамикой изменения результата.

Динамика взаимосвязей личностных особенностей с темпом прироста результата по годичным циклам у легкоатлетов существенно различается. У спортсменов с высоким темпом прироста большему увеличению результата способствуют такие черты личности, как уверенность в себе, экстравертированность, общительность, меньшая тревожность, высокая критичность самооценки, особенно в показателях специфичных для спортивной деятельности.

Применительно к спортсменам, специализирующихся в беге на 1500 м. с низким темпом прироста результата большее увеличение результата характерно для лиц с высокой подвижностью возбуждения, инертностью торможения, черт личности, характеризующих меньший уровень общительности и тревожности

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

Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими и психологическими нагрузками, со значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль со стороны

тренера-преподавателя, врача и психолога за состоянием здоровья спортсмена высокого класса. Средства получения информации различны, и сопоставление данных полученных этими специалистами вкупе с биохимическим контролем, дает полное и объективное представление о состоянии здоровья спортсмена, о правильности хода учебно-тренировочного процесса или необходимости внесения в него определенных изменений. Совокупный контроль называется – врачебно-педагогическим, и является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов.

Педагогический контроль осуществляется силами тренера-преподавателя с использованием следующих методов:

- педагогические наблюдения, целенаправленные и продуманные заранее, дающие полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;
- сбор мнений (анкетирование, опрос, беседа);
- тестирование предполагает использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятия мышечной. Суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, ЧСС, АД.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может быть самоконтроль спортсмена – система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической (ведение дневника).

Данные врачебно-педагогического контроля, а также самоконтроля дают основания утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать выводы о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебно-педагогический контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований (медицинское, психологическое, биохимическое, педагогические наблюдения) помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов. Дает возможность прослеживать, как переносятся тренировочные и соревновательные нагрузки, корректировать их объем, интенсивность, а при необходимости – своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

При осуществлении врачебно-педагогического контроля за спортсменами в Учреждении необходимо вести индивидуальную карту физического состояния спортсмена на протяжении всего периода обучения. (приложение 2)

3.5 Программный материал для практических занятий.

В процессе многолетней подготовки легкоатлетов могут быть использованы разработанные для определенного этапа годичной подготовки недельные циклы.

Последовательность применения рекомендуемых микроциклов отражена в планах-схемах подготовки учащихся этапа спортивного совершенствования. В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла.

Тренер имеет право в зависимости от подготовленности группы изменять соотношение учебной нагрузки по разделам ОФП, СФП и ТП.

На этапе ССМ распределение нагрузки по разделам ОФП, СФП и ТП может изменяться в зависимости от специализации группы.

По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на:

- **Втягивающий** - в начале подготовительного периода либо после травмы или болезни. Характерной чертой этого микроцикла является продолжительный бег в непрерывном режиме при аэробном энергообеспечении работы. Пульс до 150 уд./мин. Объем бега в цикле от 35 до 50 км.
- **Развивающий** - в основном подготовительном периоде с целью добиться глубоких приспособительных перестроек в организме спортсмена. Нагрузка в этом микроцикле выполняется также в непрерывном режиме, однако возрастает доля бега в смешанном режиме, т.е. при беге с частотой сердечных сокращений 151-170 уд./мин. Объем бега в недельном микроцикле может составлять от 50 до 60 км.
- **Скоростно-силовой подготовки** - применяется, как правило, на весеннем этапе подготовки для укрепления опорно-мышечного аппарата. Акцент в этом микроцикле делается на прыжки и бег в гору в различном сочетании с бегом под гору и упражнениями на расслабление. Необходимо помнить, что в юном возрасте опорно-мышечный аппарат еще не готов для жесткой работы, поэтому прыжки и бег следует выполнять в мягком режиме и на соответствующем грунте. Объем общего бега - 40-45 км.
- **Разгрузочный** - применяется в подготовительном периоде после напряженных тренировок, в соревновательном - после ответственных стартов. В этом микроцикле планируется нагрузка только в аэробном режиме. ЧСС не выше 150 уд./мин. Объем бега - 35-40 км.
- **Стабилизирующий, или интенсивный** - наиболее часто применяется в соревновательном периоде. Объем бега до 50 км.
- **Предсоревновательный** - применяется в последние недели перед соревнованиями, цель его - плавное подведение спортсмена к

главному старту. Объем и интенсивность в микроцикле снижается. При этом за 5-6 дней до старта может быть проведена одна интенсивная тренировка. Объем бега в микроцикле 25-30 км.

- Соревновательный - применяется, как правило, между двумя соревнованиями с продолжительностью между ними не менее 2 недель.
- Микроцикл переходного периода - может рассматриваться в этом возрасте как активный отдых.

Наиболее распространенная структура недельных микроциклов в начале подготовительного периода: 3 микроцикла втягивающих, один разгрузочный. В последующие месяцы: 2-3 развивающих микроцикла чередуются с одним разгрузочным. Объем бега в первых 2-3 микроциклах повышается, а в разгрузочном снижается до 60-70% от максимума, причем трудно отдать предпочтение одному из двух вариантов построения околomesячного цикла: два развивающих и один разгрузочный или три развивающих и один разгрузочный. В практике для спортсменов, по-видимому, следует применять два развивающих микроцикла и один разгрузочный. Связано это с тем, что в юном возрасте необходимо чаще чередовать режим работы и отдыха.

При подготовке к соревнованиям структура недельных микроциклов претерпевает значительные изменения. Так, при подготовке к зимним соревнованиям 3-недельная структура может выглядеть так: один - развивающий, один - стабилизирующий, а последний - предсоревновательный. 4-недельная структура включает еще один микроцикл в интенсивном режиме, т. е. стабилизирующий. В соревновательном периоде юным бегунам планируется участвовать в 3-5 ответственных соревнованиях. Следовательно, количество недельных предсоревновательных микроциклов должно быть также 3-5. В зависимости от сроков между состязаниями построение предсоревновательных этапов меняется и может состоять из 1-5 микроциклов.

Известно, что при интервале между ответственными соревнованиями в одну неделю надо рассматривать этот микроцикл как повторение предсоревновательного микроцикла. При длительности 2 и более недель можно руководствоваться схемой, приведенной ниже: 5-я неделя - разгрузочный, 4-я неделя - развивающий, 3-я неделя - стабилизирующий, или развивающий, 2-я неделя - стабилизирующий, 1-я неделя - предсоревновательный. Недели отсчитываются в обратном порядке от соревнования.

Характерной чертой работы в недельных микроциклах должно быть чередование легкой и тяжелой работы. Уже давно установлено, что после предельной нагрузки организм спортсмена восстанавливается в течение 48-72 часов. Следовательно, максимальные нагрузки в течение недели не могут повторяться более 2-3 раз. При подготовке к особо важным стартам целесообразно планировать за 3-4 недели самую тяжелую работу в микроцикле таким образом, чтобы она совпадала с днем соревнования. Так, например, если спортсмен должен стартовать в субботу вечером, то за 3-4 недели до этого соревнования он должен выполнять самую тяжелую работу по субботам, а накануне и после этого нагрузка должна быть легкой.

Тренер должен помнить, что в тренировочном процессе нет мелочей, от грамотного построения микро-, мезо-, макроциклов на всех этапах подготовки зависит успех его учеников.

Для обеспечения целостности тренировочного процесса необходимо создать основу определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов, их закономерное соотношение и общую последовательность.

Структура спортивной тренировки спортсмена характеризуется:

- а) определенным соотношением различных сторон подготовки (например, физической и технической);
- б) необходимым соотношением тренировочной нагрузки (например, объема и интенсивности);

в) целесообразной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (например, этапов, циклов и т. д.).

3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки.

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе психологической подготовки спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из:

- психологической подготовки к соревнованиям
- управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований. Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специализированным психическим функциям относятся:

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

- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

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

- информация спортсменам об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей команды;
- методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, суждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.;
- методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;
- морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;
- личный пример тренера и ведущих спортсменов;
- воспитательное воздействие коллектива;
- совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований, организация шефства производственных и других коллективов;
- организация целенаправленного воздействия литературы и искусства;
- постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок;
- создание жестких условий тренировочного режима;
- моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением методов секундирования;
- участие в гандикапных состязаниях и прикидках.

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

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

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

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки. В специальной психологической подготовке к конкретному соревнованию используется общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки на предстоящее выступление и оптимизации психического напряжения. Перед

выступлением применяются приемы секундирования в ходе контрольных прикидок.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

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

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий. Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий -методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества,

эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

3.7 Планы применения восстановительных средств.

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых необходимо учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности организма спортсмена.

Существуют следующие восстановительные средства:

Педагогические:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корректирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические:

- положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при $t=36-38^{\circ}$ продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий) при $t=23-28^{\circ}$ - 2-3 мин.;
- ванны хвойные, солевые;
- сауны (бани) 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при $t=80-90^{\circ}$ 2-3 захода по 5-7 мин. (исключая предсоревновательные и соревновательные микроциклы);
- ультрафиолетовые облучения;
- аэроионизация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Методически неправильно построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления. Эта аксиома значительно повышает требования к планированию микро-макро и мега циклов учебно-тренировочного процесса.

3.8 Планы антидопинговых мероприятий.

Характеристика допинговых средств и методов.

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики — лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

- Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта.

Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы.

Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование.

Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения

допинговых средств и методов.

- Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций.

- Индивидуальные консультации спортивного врача.

3.9 Планы инструкторской и судейской практики.

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

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

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки.

Для оценки эффективности деятельности рекомендованы следующие критерии:

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники;

Для тренировочного этапа ведущими критериями подготовленности является:

- уровень спортивного мастерства;
- выполнение модельных характеристик, определяющих уровень специальной физической, функциональной и технико-тактической подготовленности;
- результаты участия в спортивных соревнованиях;
- уровень психологической подготовленности (способность противостоять стрессовым условиям спортивной деятельности).

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки определяется сенситивными периодами развития определенных физических качеств. Однако преимущественная направленность подготовки не исключает комплексное развитие физических качеств и спортивных способностей.

Основные физические и морфофункциональные показатели, определяющие результативность в легкой атлетике и требующие преимущественного развития:

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Бег на короткие дистанции	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	2
Бег на средние и длинные дистанции	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	2
Прыжки	
Скоростные способности	3
Телосложение	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	3
Координационные способности	3

4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки:

- формирования устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ по виду легкая атлетика;
- укрепления здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов .

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

4.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.

Для более успешной подготовки спортсменов, для контроля за их общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовкой существуют такие виды контроля:

- оперативный;
- текущий;
- этапный.

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия.

При организации оперативного контроля:

- одни показатели регистрируются только до и после тренировки (при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости: массы тела; функционального состояния сердечнососудистой системы; функционального состояния системы внешнего дыхания; морфологического состава крови; биохимического состава крови; кислотно-щелочного состояния крови; состав мочи; при выполнении скоростно-силовых нагрузок: функционального состояния центральной нервной системы; функционального состояния нервно-мышечного аппарата; при выполнении сложнокоординационных нагрузок: функционального состояния центральной нервной системы; функционального состояния нервно-мышечного аппарата;

функционального состояния максимально задействованных при выполнении избранного вида нагрузок анализаторов)

- другие - непосредственно в процессе тренировки (внешние признаки утомления; динамика частоты сердечных сокращений; значительно реже - показатели биохимического состава крови)
- текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. Осуществляется: ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок - утром и перед второй тренировкой); три раза в неделю (1 - на следующий день после дня отдыха, 2 - на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3 - на следующий день после умеренной тренировки); один раз в неделю - после дня отдыха.

При проведении этапного контроля определяют кумулятивные изменения, возникающие в организме спортсмена в процессе тренировочных занятий. Регистрируются:

- общая физическая работоспособность;
- энергетические потенциалы организма;
- функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;
- специальная работоспособность.

4.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовке.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)
Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 25 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)
Выносливость	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)
Прыжки		
Скоростные качества	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 28 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе начальной.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Бег 150 м с высокого старта (не более 25,5 с)	Бег 150 м с высокого старта (не более 27,8 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин. 44 с)	Бег 500 м (не более 2 мин. 01 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 40 см)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 10 см)

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей,
специальной физической подготовки.**

Для групп начальной подготовки 1- го года обучения .

№	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3*10 м	8.8	9.8	10.2	9,3	10,3	10,8
2	Бег 60 м	10,2	10,8	11,4	10,3	10,8	11,5
3	Прыжок в длину с места	160	150	140	155	145	135
4	Бросок н/мяча из-за головы	350	300	250	300	250	220

Для групп начальной подготовки 2 - го года обучения .

№	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3*10 м	8.7	9.3	9,7	9,2	9,7	10,1
2	Бег 60 м	10,0	10,5	11,0	10,0	10,5	11,0
3	Прыжок в длину с места	170	160	150	170	160	140
4	Бросок н/мяча из-за головы	400	350	300	350	300	250
5	Тройной прыжок	530	480	430	450	400	350
6	Бег 300 м.	1,04,0	1,08,0	1,12,0	1,06,0	1,10,0	1,15,0

Для учебно - тренировочных групп 1 – го года обучения.

№	вид	юноши			девушки		
		«высокий»	«повышенный»	«средний»	«высокий»	«повышенный»	«средний»
1	Челн.бег 3*10 м	8.2	8.4	8,7	8,8	8,9	10,0
2	Бег 60 м	9,3	9,8	10,3	10,5	10,7	11,1
3	Прыжок в длину с места	190	170	150	180	160	140
4	Бросок н/мяча из-за головы	410	370	340	360	340	300
5	Тройной прыжок	540	500	460	470	450	380
6	Бег 300 м.	59,0	1,04,0	1,08,0	1,01,0	1,06,0	1,12,0
7	Бег 600 м.	2,05,0	2,15,0	2,25,0	2,25,0	2,35,0	2,45,0

Для учебно - тренировочных групп 2 – го года обучения.

№	вид	юноши			девушки		
		«высокий»	«повышен ый»	«средний»	«высокий»	«повышены й»	«средний »
1	Челн.бег 3*10 м	7.6	8.4	8,6	8,4	9,0	9,4
2	Бег 60 м	8,7	9,3	10,0	9,9	10,5	10,8
3	Прыжок в длину с места	210	200	170	186	170	160
4	Бросок н/мяча из- за головы	500	430	380	420	380	340
5	Тройной прыжок	580	550	500	510	470	400
6	Бег 300 м.	53,0	59,0	1,05,0	57,0	1,01,0	1,10,0
7	Бег 600 м.	1,54,0	2,05,0	2,20,0	2,13,0	2,25,0	2,35,0

Для учебно - тренировочных групп 3 – го года обучения.

№	вид	юноши			девушки		
		«высокий »	«повышены й»	«средний »	«высокий »	«повышенный »	«средний »
1	Челн.бег 3*10 м	7.4	8.0	8,3	8,2	8,5	9,3
2	Бег 60 м	8,2	8,7	9,3,	9,4	9,9	10,5
3	Прыжок в длину с места	230	195	180	200	180	170
4	Бросок н/мяча из- за головы	700	600	500	450	420	360
5	Тройной прыжок	700	650	600	520	480	470
6	Бег 100 м.	13,4	14,2	15,2	15,8	17,0	18,0
7	Бег 800 м.	2,30,0	2,40,0	2,50,0	3,00,0	3,15,0	3,30,0

Для учебно - тренировочных групп 4-5 – го года обучения.

№	вид	юноши			девушки		
		«высокий»	«повышенн й»	«средний »	«высокий »	«повышенный »	«средний »
1	Челн.бег 3*10 м	7,2	7,9	8,2	8,2	8,4	9,2
2	Бег 60 м	7,8	8,2	8,7	8,9	9,4	9,9
3	Прыжок в длину с места	240	229	180	205	195	175
4	Бросок н/мяча из- за головы	750	650	550	480	430	380
5	Тройной прыжок	720	700	600	530	480	470
6	Бег 100 м.	12,7	13,4	14,2	14,8	15,8	17,0
7	Бег 800 м.	2,20,0	2,30,0	2,40,0	2,45,0	3,00,0	3,15,0

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 1977
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000
4. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: ФиС, 1986
5. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987
6. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А.Тер-Ованесян.- М.: Терра-Спорт,2000г
7. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г
8. Тренировка спринтера. Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г
9. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
- 10.Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
- 11.Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003. - С.86-89.
- 12.Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995. - 38 с.
- 13.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
- 14.Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
- 15.Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
- 16.Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с.