

**МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 15 им. В.И. АЛЕКСЕЕВА»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ**Директор ГБУ РО «СШОР № 15 им. В.И. Алексеева»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.В. Бессонов«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. |

**ПРОГРАММА**

**спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика**

**Государственного бюджетного учреждения Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва №15 им. В.И. Алексеева»**

Программа разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденного приказом Министерства спорта Российской от 24 апреля 2013 г. № 220 и согласно изменений, утвержденных приказом Министерства спорта Российской от 16 февраля 2015 г. № 133

Срок реализации программы на этапах (для лиц в возрасте 9-21 года):

- начальной подготовки – 3 года;

- тренировочном – 5 лет;

- совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

- высшего спортивного мастерства – без ограничений.

**РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ,**

**г. ШАХТЫ, 2016**

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……………………...……… | 3 |
| II. | НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ………………..… | 9 |
| III. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ………………… | 17 |
| IV. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ…… | 57 |
| V. | ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ….. | 60 |
| VI. | ПРИЛОЖЕНИЕ № 1 | 63 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Новое законодательное содержание отраслевой деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, в связи с принятием и вступлением в силу Федерального закона Российской Федерации от 6 декабря 2011 г. N 412-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", вводит в систему и практику работы организаций и учреждений, осуществляющих спортивную подготовку, новые понятия, определяющие всю дальнейшую работу и принципы организации подготовки спортивного резерва и спортсменов высшего спортивного мастерства. Основные понятия, применяемые в системе спортивной подготовки в соответствии с 412-ФЗ:

 программа спортивной подготовки - программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;

 спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки;

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

 федеральные стандарты спортивной подготовки - совокупность требований к спортивной подготовке по видам спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных и национальных видов спорта), разработанных и утвержденных в соответствии с настоящим Федеральным законом и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

 Внедрение в практику отраслевой работы федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта (далее – ФССП, федеральные стандарты) и разрабатываемых на их основе программ спортивной подготовки, является важным шагом на пути развития всей системы спортивной подготовки и подготовки спортивного резерва в России. Федеральные стандарты предназначены для обеспечения:

 единства основных требований к спортивной подготовке на всей территории Российской Федерации;

 планомерности осуществления спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;

 подготовки спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

 Государственное бюджетное учреждение Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва №15 им. В.И. Алексеева» (далее - Учреждение) осуществляет деятельность с 1997 года, в настоящее время является физкультурно-спортивной организацией, осуществляющей спортивную подготовку, тип – бюджетное учреждение, вид – государственное учреждение. Предметом деятельности и целями создания Учреждения является оказание государственных услуг, выполнение государственных работ в целях обеспечения реализации полномочий органов государственной власти Ростовской области, предусмотренных подпунктом 30 пункта 2 статьи 26.3 Федерального закона от 06.10.1999 № 184-ФЗ «Об общих принципах организации законодательных (представительных) и исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации», статьи 34.1 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в сфере физической культуры и спорта, содействие проведению государственной политики в области физической культуры и спорта, обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Ростовской области по видам спорта.

 В соответствии с Уставом к основным видам деятельности Учреждения относятся:

 - реализация программ спортивной подготовки, разработанных на основе федеральных стандартов спортивной подготовки, по группам видов спорта: циклические, скоростно-силовые, многоборья, игровые, стрелковые виды спорта и спортивные единоборства.

 - осуществление материально-технического обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий.

 - оказание первичной доврачебной медико-санитарной помощи в амбулаторных условиях по: сестринскому делу, сестринскому делу в педиатрии; при оказании первичной специализированной медико-санитарной помощи в амбулаторных условиях по: лечебной физкультуре и спортивной медицине, организации и здравоохранения и общественному здоровью.

 - обеспечение участия спортсменов ГБУ РО, а также тренеров и иных специалистов в спортивных мероприятиях в соответствии с календарным планом ГБУ РО.

 В учреждении работают 7 Заслуженных тренеров СССР и России, 12 Отличников физической культуры и спорта, 16 тренеров имеют высшую категорию. За годы работы, Учреждением подготовлены 10 мастеров спорта международного класса, 32 мастеров спорта России, 184 кандидатов в мастера спорта, 256 спортсмена первого спортивного разряда и 3 595 спортсмена массовых разрядов.

Программа спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика Государственного бюджетного учреждения Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва №15 им. В.И. Алексеева» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утвержден приказом Минспорта России от 24 апреля 2013 г. № 220), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также с учетом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены Минспорта России от 12 мая 2014 г.). Настоящая программа подготовлена и реализуется в отношении следующих видов легкой атлетики, культивируемых в Учреждении: бег (спринт, бег на короткие дистанции), легкоатлетические прыжки (прыжки в длину, тройной прыжок, прыжок в высоту).

* 1. Характеристика вида спорта.

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. Руководящий орган - Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ), создана в 1912 году и объединяет 212 национальных федераций (на 2011 год). Лёгкая атлетика как вид спорта объединяет более 120 видов, которые представлены в Общероссийской классификации и делятся на: мужские и женские, по возрастным группам, по местам проведения соревнований. По преимущественному проявлению определённых двигательных умений, навыков, целей действия они делятся на: ходьбу и бег, где решаются задачи преодоления дистанций с максимальной скоростью; прыжки, в которых спортсмены стремятся преодолеть максимальное расстояние в полёте; метания, где спортсменам необходимо послать снаряд на максимальное расстояние. Комплексным видом спорта, включающим в себя соревнования в беге, прыжках и метаниях, являются многоборья.

Программа соревнований Олимпийских игр и чемпионатов мира по лёгкой атлетике включает в себя 24 вида спорта для мужчин и 23 для женщин. На чемпионатах мира в закрытых помещениях как мужчины, так и женщины соревнуются в 13 видах: бег на 60 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 3000 м, 60 м с барьерами, эстафета 4×400 м, прыжки в высоту, в длину, с шестом, тройной прыжок, толкание ядра, многоборье. В соревнованиях женщин и юных спортсменов приняты: в беге уменьшенные высота препятствий, расстояние между барьерами – на 100 и 110 м, в метаниях - вес снарядов.

По данным на 1 января 2013 года на территории Ростовской области действовало 31 отделение по виду спорта легкая атлетика, в том числе 9 специализированных (СДЮСШОР, ДЮСШ). В системе спортивных учреждений, на этапах спортивной подготовки занималось 6828 человек, из них: на спортивно-оздоровительном этапе 1982 человек, на этапе начальной подготовки 2644 человек, на тренировочном этапе 2187 человек, совершенствования спортивного мастерства - 15. Данные о численности занимающихся видом спорта легкая атлетика на этапах спортивной подготовки представлены на **Гистограмме 1**. За 2012 г. в области было подготовлено 1630 спортсменов-разрядника, из них: 1553 массовые разряды, 49 первый разряд, 24 - КМС, 3 – МС, 1 - МСМК.

**Гистограмма 1.** Данные о численности занимающихся легкой атлетикой на этапах спортивной подготовки в ДЮСШ, СДЮШОР Ростовской области (2011, 2012 годы)

* 1. Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки в Учреждении.

Подготовка спортсменов высокой квалификации представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, заключающейся в воспитании гармонично развитого человека, способного достичь высоких спортивных результатов. Достижение указанной цели зависит:

от оптимального уровня исходных данных спортсменов;

от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;

наличия современной материально-технической базы;

от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;

от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки легкоатлетов в Учреждении, начиная с этапа начальной подготовки, заканчивая этапом совершенствования спортивного мастерства. Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки. Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

укрепление здоровья, улучшение физического развития;

овладение основами техники выполнения физических упражнений;

приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;

выявление задатков и способностей детей;

привитие стойкого интереса к занятиям спортом; воспитание черт спортивного характера.

Тренировочный этап. Задачи и преимущественная направленность:

повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

овладение основами техники в избранном виде спорта;

приобретение соревновательного опыта путем участия в различных видах спорта;

уточнение спортивной специализации.

совершенствование техники;

развитие специальных физических качеств;

освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;

накопление соревновательного опыта.

Этап спортивного совершенствования. Задачи и преимущественная направленность подготовки:

совершенствование техники;

развитие специальных физических качеств;

освоение повышенных тренировочных нагрузок;

достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС);

дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

На этапе высшего спортивного мастерства:

достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

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

выполнение спортивного звания МСМК, подтверждение спортивного звания МС.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами-преподавателями с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.

Группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям легкой атлетикой детей, подростков, юношей и девушек и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для зачисления в Учреждение. В отдельных случаях учащиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в группу в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти учащиеся имеют определенный разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение года.

* 1. Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки легкоатлетов в период прохождения спортивной подготовки в Учреждении на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика и имеет следующую структуру:

пояснительная записка;

нормативная часть;

методическая часть;

система контроля и зачетные требования;

перечень информационного обеспечения.

При разработке Программы учтены и применялись следующие основные принципы и подходы:

единство углубленной специализации и направленность к высшим достижениям;

программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

индивидуализация спортивной подготовки;

единство общей и специальной спортивной подготовки;

непрерывность и цикличность процесса подготовки;

 единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;

единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;

единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**
	1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в Учреждении.

Спортивная подготовка в Государственном бюджетном учреждении Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва №15 им. В.И. Алексеева» осуществляется на этапах: начальной подготовки, тренировочном, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

оптимальный возраст для достижения высоких спортивных результатов;

возрастные границы максимально возможных достижений;

возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Нормативные требования к продолжительности тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта легкая атлетика, представлены в **таблице 1**.

**Таблица 1.** Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительностьэтапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Начальной подготовки | 3 | 9 | 10  |
| Тренировочный | 5 | 12 | 8 |
| Совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 17 | 2 |
| Высшее спортивное мастерство | Без ограничений | 18 | 1 |

Зачисление на этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап в Учреждении производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика и требованиям настоящей Программы.

* 1. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в Учреждении. Тренировочный процесс в Учреждении, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Спортивная подготовка легкоатлетов включает следующие разделы: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка; тактическая, теоретическая, психологическая подготовка; участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика представлено в **таблице 2**.

**Таблица 2.** Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах (в %)

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Начальной подготовки | Тренировочный | Совер-шенст-вованияспортив-ного мастерс-тва | Высшего спортивного мастерства |
| 1 год | Свыше года | До 2-х лет | Свыше 2-х лет |
| Бег на короткие дистанции |
| Общая физическая подготовка (%) | 76-79 | 73-78 | 29-38 | 18-27 | 18-23 | 16-20 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 22-28 | 26-33 | 26-34 | 26-32 |
| Техническая подготовка (%) | 15-17 | 15-17 | 24-30 | 25-31 | 28-35 | 26-32 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-6 | 6-7 | 7-9 | 9-11 | 11-13 | 16-20 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 | 6-7 | 7-9 |
| Прыжки |
| Общая физическая подготовка (%) | 76-79 | 73-78 | 29-38 | 19-27 | 18-23 | 16-20 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 22-28 | 26-33 | 26-34 | 26-32 |
| Техническая подготовка (%) | 15-17 | 15-17 | 24-30 | 25-31 | 28-35 | 26-32 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-6 | 6-7 | 7-9 | 9-11 | 11-13 | 16-20 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 | 6-7 | 7-9 |

* 1. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта легкая атлетика в Учреждении.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта легкая атлетика:

соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта и дисциплин легкой атлетики;

соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта легкая атлетика;

выполнение плана спортивной подготовки;

прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Показатели соревновательной деятельности по виду спорта легкая атлетика представлены в **таблице 3**.

**Таблица 3.** Минимальные и предельные показатели соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в Учреждении

|  |  |
| --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Начальной подготовки | Тренировочный | Совершенствования спортивного мастерства | Высшего спортивного мастерства |
| 1 год | Свыше года | До 2-х лет | Свыше 2-х лет |
| Контрольные | 5-9 | 8-12 | 11-16 | 14-21 | 17-28 | 17-28 |
| Отборочные | - | 1-2 | 2-4 | 2-5 | 2-6 | 2-6 |
| Основные | - | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 2-6 | 2-6 |

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

* 1. Режимы тренировочной работы в Учреждении.

Режим тренировочной работы и тренировочный процесс подготовки легкоатлетов на этапах спортивной подготовки строится на основе принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, реализующийся через следующие направления:

увеличение суммарного годового объема работы (количество часов в год: этап начальной подготовки – 312 часов, тренировочный этап – 468-832 часа, этап совершенствования спортивного мастерства – 1248 часов; этап высшего спортивного мастерства – 1664 часов;

увеличение годового объема специальной подготовки по виду спорта с учетом пола, специализации, индивидуальных особенностей спортсмена, этапа спортивной подготовки;

увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов).

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

К лицам, проходящим спортивную подготовку по виду спорта легкая атлетика на этапах спортивной подготовки в Учреждении предъявляются следующие требования:

отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом, подтвержденных заключением врача по результатам медицинского обследования (осмотра);

минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе: 9 лет - на этапе начальной подготовки, 12 лет – на тренировочном этапе, 17 лет – на этапе совершенствования спортивного мастерства; 18 лет – на этапе высшего спортивного мастерства;

установление максимального возраста занимающихся по программе спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, как основание к отчислению данного занимающегося из Учреждения, законодательством не предусматривается;

соответствие индивидуальных психофизических особенностей спортсмена требованиям вида спорта, этапу спортивной подготовки (заключение психолога по результатам психологического тестирования).

* 1. Предельные тренировочные нагрузки.

Предельные тренировочные нагрузки на этапах спортивной подготовки в Учреждении определяются тренером с учетом пола, задач тренировочного процесса на этапе, индивидуальных особенностей спортсмена легкоатлета. Предельные нормативные объемы тренировочной нагрузки представлены в **таблице 4**.

**Таблица 4.** Максимальные объемы тренировочной нагрузки при подготовке легкоатлетов в Учреждении

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Начальной подготовки | Тренировочный | Совершенствования спортивного мастерства | Высшего спортивного мастерства |
| 1 год | Свыше года | До 2-х лет | Свыше 2-х лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 9 | 16 | 24 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 4-6 | 7-12 | 9-14 | 9-14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 312 | 468 | 832 | 1248 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156-208 | 156-260 | 208-312 | 364-624 | 468-728 | 468-728 |

* 1. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта легкая атлетика приведены в **таблицах 5, 6**.

**Таблица 5.** Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка, необходимые для организации спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика в Учреждении

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование оборудования, спортивного инвентаря, экипировки | Единица измерения | Количество изделий |
| 1 | 2 | 3 |
| Основное спортивное оборудование и инвентарь |
| Барьер легкоатлетический универсальный | штук | 4 |
| Брус для отталкивания | штук | 1 |
| Круг для места толкания ядра | штук | 1 |
| Место приземления для прыжков в высоту | штук | 1 |
| Палочка эстафетная | штук | 20 |
| Планка для прыжков в высоту | штук | 8 |
| Стартовые колодки | пар | 10 |
| Стойки для прыжков в высоту | пар | 1 |
| Ядро массой 3,0 кг | штук | 20 |
| Ядро массой 4,0 кг | штук | 20 |
| Ядро массой 5,0 кг | штук | 10 |
| 1 | 2 | 3 |
| Ядро массой 6,0 кг | штук | 10 |
| Ядро массой 7,26 кг | штук | 20 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь |
| Буфер для остановки ядра | штук | 1 |
| Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг | комплект | 10 |
| Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 10 |
| Гири спортивные 16, 24, 32 кг | комплект | 3 |
| Грабли | штук | 2 |
| Доска информационная | штук | 2 |
| Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту | штук | 2 |
| Конь гимнастический | штук | 1 |
| Мат гимнастический | штук | 10 |
| Мяч для метания 140 г | штук | 10 |
| Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 8 |
| Патроны для стартового пистолета | штук | 1000 |
| Пистолет стартовый | штук | 2 |
| Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м) | штук | 1 |
| Рулетка 10 м | штук | 3 |
| Рулетка 100 м | штук | 1 |
| Рулетка 20 м | штук | 3 |
| Рулетка 50 м | штук | 2 |
| Секундомер | штук | 10 |
| Скамейка гимнастическая | штук | 20 |
| Скамейка для жима штанги лежа | штук | 4 |
| Стенка гимнастическая | пар | 2 |
| Стойки для приседания со штангой | пар | 1 |
| Указатель направления ветра | штук | 4 |
| Штанга тяжелоатлетическая | комплект | 5 |
| Электромегафон | штук | 1 |
| Бег на короткие дистанции |
| Колокол сигнальный | штук | 1 |
| Конус высотой 15 см | штук | 10 |
| Конус высотой 30 см | штук | 20 |
| Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м | штук | 3 |
| Препятствие для бега с препятствиями 5 м | штук | 1 |
| Препятствие для бега с препятствиями 3,66 м | штук | 1 |
| Прыжки |
| Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом | штук | 2 |
| Место приземления для прыжков с шестом | штук | 1 |
| Планка для прыжков с шестом | штук | 10 |
| Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом | штук | 1 |
| Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом | пар | 2 |
| Стойки для прыжков с шестом | пар | 1 |
| Ящик для упора шеста | штук | 1 |

**Таблица 6.** Требования к обеспечению спортивной экипировкой и инвентарем

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наимено-вание спортивной экипировки индиви-дуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Начальной подготовки | Тренировочный | ССМ | ВСМ |
| Кол-во | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Спортивная экипировка индивидуального пользования |
| Костюм ветроза-щитный | штук | На занимающегося | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Костюм спортивный парадный | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Кроссовки легкоатле-тические | пар | На занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| Майка легкоатле-тическая | штук | На занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Трусы легкоатле-тические | штук | На занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Шиповки для бега на короткие дистанции | пар | На занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| Шиповки для прыжков в высоту | пар | На занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом | пар | На занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| Шиповки для тройного прыжка | пар | На занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

* 1. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки в Учреждении. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика указаны в **таблице 7**.

**Таблица 7.** Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки в Учреждении

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы спортивнойподготовки | Количественный состав групп | Разряды и звания |
| Начальной подготовки | 10  | Без разряда, сданные нормативы ОФП |
| Тренировочный | 8  | Третий юношеский спортивный разряд |
| Совершенствования спортивного мастерства | 2 | Кандидат в мастера спорта |
| Высшего спортивного мастерства | 1 | Мастер спорта России, мастер спорта международного класса |

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**
	1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.
		1. Процесс спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика в Учреждении строится на основе нормативных требований и учебных материалов, представленных в Программе - круглогодично. Планирование занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий.

Учебным планом предусматривается теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, участие в соревнованиях.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, легкой атлетики и других видов спорта, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по легкоатлетической технике, методике обучения тренировке, судейству соревнований.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой вида спорта, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Процесс многолетней тренировки юных спортсменов должен осуществляться на основе следующих основных методических положений:

преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов;

постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП;

непрерывное совершенствование в спортивной технике;

правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок: каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла;

строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства – многолетняя планомерная тренировка. В процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

Рациональная подготовка спортсменов строится с учетом:

правильной постановки очередных тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годичных циклах;

соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года; динамики физической подготовленности;

основных принципов тренировки как педагогического процесса: сознательности, активности, систематичности, последовательности, наглядности, прочности, доступности;

основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле;

закономерностей развития и становления спортивной формы; календаря спортивных соревнований.

Этап начальной подготовки охватывает первые годы пребывания занимающихся в спортивной школе.

Основные задачи на этом этапе тренировки: разностороннее развитие физических возможностей организма; устранение недостатков физической подготовленности; освоение разнообразных двигательных навыков (в том числе соответствующих специфике будущей спортивной специализации); создание благоприятных условий для углубленной специальной спортивной подготовки. Особое внимание следует уделять формированию устойчивого интереса юного спортсмена к целенаправленной многолетней спортивной подготовке. Многочисленными исследованиями доказано, что на начальном этапе занятий спортом наибольший эффект дают разносторонние тренировки. Поэтому на занятиях наряду с обучением спортивной технике необходимо развивать физические качества, применяя разнообразные средства и методы физического воспитания. Физическая подготовка на этом этапе при небольшом объеме специальных упражнений более благоприятна для последующего спортивного совершенствования. Чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов на других этапах тренировки. Поэтому техническое совершенствование на этом этапе должно строиться на разнообразном материале для избранного вида специализации. В результате спортсмен должен достаточно хорошо овладеть техникой многих специально-подготовительных упражнений с тем, чтобы сформировать у себя способности к быстрому освоению техники избранного вида легкой атлетики, соответствующей его морфологическим и функциональным возможностям. Такой подход обеспечивает в дальнейшем умение варьировать основными параметрами технического мастерства в зависимости от условий конкретных соревнований и функционального состояния спортсмена. Тренировочные занятия в зависимости от вида легкой атлетики проводятся 3-5 раз в неделю. Суммарный объем годовой нагрузки достигает 250-312 часов. При планировании отдельных занятий основное место занимает подготовка комплексной направленности. Занятия же избирательной направленности должны составлять всего 20-25 % от общего количества, а занятия с большими нагрузками должны проводиться не чаще одного раза в неделю. Учитывая высокий естественный темп роста физических способностей, на этом этапе нецелесообразно широко использовать остро-воздействующие тренировочные средства: комплексы упражнений с высокой интенсивностью и непродолжительными паузами, тренировочные занятия с большими нагрузками, ответственные соревнования и т. п.

Последующие этапы спортивной подготовки, в значительной степени связаны с углубленной тренировкой в избранном виде легкой атлетики и направлены на создание всех необходимых предпосылок для исключительно напряженной подготовки с целью максимальной реализации индивидуальных возможностей. Это требует целенаправленной работы по формированию прочного фундамента специальной подготовленности и устойчивой мотивации достижения высоких результатов.

Основные задачи и ожидаемые результаты реализации Программы на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства:

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, с последующей демонстрацией высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

формирование и поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

укрепление и сохранение здоровья спортсменов.

В начальном периоде тренировочного этапа применяется в основном еще общая подготовка, где широко используются элементы различных видов спорта, а к концу этапа она становится более специализированная. Здесь обычно определяется предмет будущей узкой специализации, при этом спортсмены приходят к ней через тренировку в смежных дисциплинах. Например, будущие марафонцы вначале часто специализируются в беге на средние дистанции, прыгуны тройным прыжком - в спринтерском беге или прыжках в длину и т.д. На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства важно выбрать такую меру тренировочных и соревновательных нагрузок, чтобы, с одной стороны, создать предпосылки для начальной реализации индивидуальных возможностей, а с другой - оставить значительные резервы для усложнения тренировочного процесса и соревновательной практики. Удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки значительно увеличивается благодаря увеличению времени, отводимого на специальную подготовку, за счет увеличения количества занятий избирательной направленности. Занятия комплексной направленности широко применяются в начале подготовительного периода. Среднее процентное соотношение занятий комплексной и избирательной направленности примерно 4-60, а доля занятий с большими и значительными нагрузками на этом этапе достигает 50-60 % от общего объема тренировочных средств. По мере освоения Программы и роста спортивного мастерства количество тренировочных занятий в неделю может доходить до 9-14, составляя годовой объем на тренировочном этапе - до 832 часов, а на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 1248 часов, на этапе высшего спортивного мастерства – до 1664 часов.

* + 1. Требования по обеспечению техники безопасности, предъявляемые в Учреждении к лицам, организующим и участвующим в мероприятиях и занятиях в рамках программы спортивной подготовки.

Тренер обязан:

перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления, оборудования, тренажеров и другого оснащения;

соблюдать принципы доступности, последовательности в освоении физических упражнений;

ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях физической культурой, спортом и легкой атлетикой;

по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей занимающихся и следить за их состоянием в процессе занятий;

следить за своевременным прохождением занимающихся медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;

по установленным признакам комплектовать состав группы учащихся и принимать меры по сохранению ее контингента в течение срока обучения;

обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов обучения исходя из психофизиологической целесообразности;

составлять программы и планы-конспекты занятий, обеспечивать их выполнение;

выявлять творческие способности обучающихся, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных учащихся;

организовывать участие занимающихся в соревнованиях по легкой атлетике, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;

при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

повышать свою профессиональную квалификацию;

проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;

контролировать безопасный проход занимающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания учебных занятий.

Занимающиеся обязаны:

приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;

выполнять тренировочную программу только в присутствии тренера;

иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;

сдавать ценные вещи и деньги на хранение тренеру-преподавателю;

покидать спортивные сооружения не позднее 30 мин после окончания тренировочных занятий.

Частные меры безопасности при занятиях отдельными видами легкой атлетики:

Бег. При беге на стадионе надо соблюдать следующие правила:

не бегать против движения;

 не стоять на рабочей дорожке (по которой бегут);

 обгонять всегда справа;

 при обгоне нельзя резко принимать влево;

 помнить, что первая дорожка для всех бегунов.

Прыжки. В легкоатлетических прыжках в первую очередь необходимо обращать внимание на место приземления. В прыжках в длину и тройных прыжках яма с песком должна быть вскопана, в прыжках в высоту и с шестом толщина поролоновых матов должна соответствовать правилам соревнований, маты должны плотно состыковываться друг с другом. Прыжки надо выполнять поочередно, не мешая друг другу, нельзя перебегать дорожку разбега, когда выполняются прыжки. Запрещено начинать разбег, пока в месте приземления находится другой прыгун. Чтобы не получить травму при приземлении, прыгун сначала должен освоить технику правильного приземления.

* 1. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. Требования и нормативы объемов тренировочных нагрузок и соревновательного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика подробно представлены в Нормативной части Программы (**Раздел II, пп. 2.2. таблица 2, пп. 2.3. таблица 3, пп. 2.4., пп 2.6. таблица 4**).

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта легкая атлетика, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов указанных в **таблице 8**.

**Таблица 8**. Перечень тренировочных сборов на этапах подготовки по легкой атлетике в рамках Программы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nп/п | Видтренировочныхсборов |  | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней), оптимальное число участников |
| ЭНП | ТЭ | ЭССМ | ЭВСМ | Оптимальноечислоучастниковсбора (% от общего количества занимающихся) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | - | 18 | 21 | 21 | Определяется Учреждением |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам,кубкам, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |  |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ | - | 14 | 14 | 14 |  |
|  | 2. Специальные тренировочные сборы |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 | Не менее 70% состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | - | До 14 дней | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней, но не более 2 раз в год | В соответствиис планомкомплексногомедицинскогообследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | - | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области ФКиС | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

* 1. Планирование спортивных результатов.

Рациональное построение тренировочного процесса предполагает его структурную направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей ее эффективность, на взаимосвязь между структурой соревновательной деятельности и структурой подготовленности спортсмена с методикой диагностики функциональных его возможностей, модельными характеристиками соответствующих уровней, системой средств и методов, направленных на совершенствование различных компонентов подготовленности и соревновательной деятельности.

Эффективность управления спортивной тренировкой связана с четким количественным выражением структуры тренированности и соревновательной деятельности, характерной для конкретной дисциплины того или иного вида спорта. Для этого:

устанавливают модель тренированности и соревновательной деятельности, избранную в качестве ориентира на определенном этапе спортивной подготовки;

оценивают функциональные возможности конкретного спортсмена, сопоставляя его индивидуальные данные с модельными, определяют направления в работе и пути для достижения наилучшего результата;

подбирают средства и методы тренировки, способствующие достижению запланированных результатов, распределяют средства по времени, т.е. планируют тренировочный процесс;

осуществляют поэтапный контроль за эффективностью тренировочного процесса и его коррекцию.

Необходимым условием реализации всех операций этого цикла является наличие всесторонних и сбалансированных сведений. Четкие количественные представления в структуре соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена служат основой для разработки модельных характеристик и системы диагностики в процессе этапного контроля и управления. Результаты контроля определяют основные направления работы и пути достижения заданного эффекта, обуславливают подбор средств и методов педагогического воздействия, их объем и соотношение в тренировочном процессе. Последующие процедуры, связанные с результатом предыдущих, предполагают разработку системы построения основных элементов микро-, мезо- и макроструктур тренировочного процесса и управления, обеспечивающих протекание адаптационных процессов в заданном направлении.

Биологической основой спортивной тренировки является адаптация. Приспособление организма к многообразным средствам и методам системы тренировки дает наибольший эффект лишь тогда, когда нагрузка на организм соответствует силе и возможностям спортсмена. Обеспечить ее - главная задача управления процессом тренировки и планирования спортивных результатов.

Ежедневно оценивая и учитывая состояние спортсмена, следует регулярно корректировать программу тренировки, опираясь на растущий уровень подготовленности легкоатлета. Постоянная балансировка программы тренировки с состоянием и функциональными возможностями спортсмена составляет основу управления в спорте.

Управление процессом тренировки включает в себя следующие взаимосвязанные элементы:

определение индивидуальных особенностей и функциональных возможностей спортсмена;

определение цели и времени, необходимого для ее достижения;

определение конкретных задач обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей;

выбор средств и методов, величин нагрузок, определение различных циклов и др.;

составление общего и индивидуальных планов тренировки (на несколько лет, год, месяц и т.д.);

 практическое выполнение плана и регулирование тренировочных и соревновательных воздействий, учет и корректировка нагрузок.

Для регулирования воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на спортсмена используются основные рычаги управления: изменение числа повторений, длительности и интенсивности упражнения, интервалов отдыха, координационной сложности движений, психической напряженности.

* 1. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Принято выделять следующие виды контроля:

этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;

оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в Учреждении включает в себя:

углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

дополнительные медицинские осмотры перед участием в 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 тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

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

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и/или врачебно-физкультурным диспансером (отделением) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в Учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях с которыми у Учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, заключен договор на представление медицинских услуг. В соответствии с частью 1 статьи 34.5. Федерального закона лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, виды, сроки, показатели и методы педагогического контроля указаны в **таблице 9**.

**Таблица 9.** Виды, сроки, показатели и методы педагогического контроля

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды педагогического контроля | Сроки | Показатели оценки | Методы педагогического контроля |
| Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками | оперативный;текущий;этапный | специализированная нагрузка;координационная сложность нагрузки;направленность нагрузки;величина нагрузки; | сбор мнений спортсменов и тренеров;анализ рабочей документации тренировочного процесса;педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований;определение и регистрация показателей тренировочной деятельности;тестирование различных сторон подготовленности спортсменов и др. |
| Контроль над физической подготовленностью | этапный | уровень развития физических способностей |
| Контроль над технической подготовленностью | текущий,этапный | объем техники;разносторонность техники;эффективность техники;освоенность |

Цель психологического контроля - оценка суммарного психологического состояния спортсмена и выявление отдельных факторов, влияющих на его психологическое состояние.

Система комплексного психологического контроля представлена в **таблице 10**.

**Таблица 10.** Система комплексного психологического контроля в соответствии с Программой

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды психологического контроля | Психологические особенности спортсменов, составляющие предмет контроля | Направление использования данных психологического контроля в подготовке спортсменов |
| Углубленный специализированный контроль(ежегодно) | социально-психологический статус в команде;направленность личности, ведущие отношения, мотивация;свойства нервной системы и темперамента | спортивная ориентация и отбор в команду;индивидуализация многолетнего и годичного планирования;формирование индивидуального стиля деятельности;выбор индивидуально оптимальной стратегии подготовки |
| Этапный контроль(в соответствии с планом спортивной подготовки) | относительно постоянные конфликты и состояния;психические процессы и регуляторные функции | определение индивидуально оптимальной тактики педагогических воздействий;разработка индивидуальных модельных характеристик психологической подготовленности и готовности; выделение лиц, нуждающихся в психопрофилактике и психорегуляции |
| Текущий контроль(ежемесячно) | активность - актуальные эмоциональные состояния | определение индивидуально адекватных средств психологической подготовки;экстренная коррекция заданий и требований к спортсмену |
| Оперативный контроль(в процессе тренировочных занятий) | состояния непосредственной психической готовности к действию | экстренная коррекция эмоционального состояния и уровня активности |

* 1. Программный материал для занятий.
		1. Теоретическая подготовка. В подготовке легкоатлетов важную роль играет теоретическая подготовка. Задачи теоретической подготовки включают в себя следующие вопросы:

общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;

знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;

знание теории и практики легкоатлетического спорта;

знание вопросов психологической подготовки спортсмена;

знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля;

знание вопросов профилактики травматизма в специализированном виде легкой атлетики.

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

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Примерный перечень тем теоретических занятий.

- Физическая культура и спорт в России.

- Краткий обзор развития легкой атлетики в России и за рубежом.

- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

- Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.

- Основы техники в легкой атлетике и видах легкой атлетики.

- Методика обучения легкоатлетов.

- Методика тренировки легкоатлетов.

- Планирование спортивной тренировки.

- Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

- Психологическая подготовка.

- Общая и специальная физическая подготовка.

- Правила соревнований, их организация и проведение.

- Места занятий. Оборудование и инвентарь.

- Зачетные требования по теоретической подготовке.

* + 1. Общая физическая подготовка. К общей физической подготовке относятся общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта, осуществляется и применяется в разных объемах для всех учебных групп. Одной из главнейших частей подготовки легкоатлетов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Высших результатов в легкой атлетике добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты.

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

Содержание общей физической подготовки в рамках Программы.

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением:

упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;

упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте.

Упражнения из других видов легкой атлетики: метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Плавание: для не умеющих плавать – овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м; прыжки, ныряние; приемы спасения утопающих.

* + 1. Специальная физическая подготовка.

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

Средства и методы развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств можно разделить на 4 группы:

с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, в высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, силовые упражнения;

с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет, утяжеленный снаряд) в беге, в прыжковых упражнениях, в прыжках и в метаниях;

с использованием сопротивления внешней среды: бег и прыжки в гору и вниз, по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу, снег), против ветра и по ветру и т.д.;

с преодолением внешних сопротивлений: в максимально быстрых движениях; в упражнениях с партнером; в упражнениях с отягощениями различного веса и вида (манжета весом 0,5 кг, утяжеленный пояс, набивные мячи весом 2—5 кг, гантели и гири весом 1—32 кг, мешки с песком весом 5—15 кг); в упражнениях с использованием блоковых приспособлений и упругих предметов.

Скоростно-силовая подготовка легкоатлета должна способствовать развитию быстроты движений и силы мышц. Можно выделить три основных направления: скоростное, скоростно-силовое и силовое.

Скоростное направление. Решается задача повышения скорости выполнения основного упражнения (бега, прыжка) или отдельных его элементов (различных движений руками, ногами, корпусом) и их сочетаний, а также стартового ускорения (разбега, отталкивания, преодоления барьера, финального усилия и пр.). Следует облегчать условия выполнения этих упражнений: бег со старта, ускорения или разбег под гору, по ветру; сокращать расстояние между барьерами или высоту барьеров; увеличивать длину разбега в прыжках на 2-4 беговых шага; работать с облегченным снарядом (ядро, диск, копье, молот) или с укороченным тросом при метании молота для повышения скорости поворотов. Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью – 90-95% от максимальной. Быстрота движений достигается за счет совершенствования координации движений и согласованности в работе мышц. Упражнения лучше выполнять в начале тренировочного занятия после разминки и тщательного разогревания мышц в предварительных повторениях избранного упражнения с небольшой скоростью. При непрерывном повторении упражнения быстрота может повышаться до максимальной постепенно, что способствует сохранению свободы и амплитуды движений. Закрепощение и даже небольшое натуживание - враг быстроты.

Скоростно-силовое направление. Решается задача увеличения силы мышц и скорости движений. Используются основные упражнения или отдельные элементы и их сочетания без отягощений или с небольшими отягощениями в виде пояса, жилета (бег, прыжки против ветре, в гору, увеличение расстояния между барьерами, применение утяжеленного снаряда в метаниях). Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью – 80-95% от максимальной. В этих упражнениях достигается наибольшая мощность движений, занимающимся следует сохранять полную амплитуду движений.

Силовое направление. Решается задача развития силы мышц, участвующих при выполнении основного упражнения. Вес отягощения или сопротивления составляет от 80% до максимально возможного. Характер выполнения упражнений различный - от максимально быстрого до 60% от него. В этих упражнениях достигаются наибольшие показатели абсолютной силы мышц, этому способствует проявление волевых качеств спортсмена. Деление скоростно-силовой подготовки на описанные выше направления носит условный характер, принятый для простоты изложения. На практике они плавно переходят от одного к другому.

Специальные упражнения для развития и совершенствования скоростно-силовых качеств и техники движений бегунов и прыгунов.

Упражнения для бегунов:

движения руками и ногами как при беге, то же с гантелями в руках и тяжелыми прокладками в тапочках;

ходьба на передней части стопы, прыжки на двух ногах с отягощением, со сменой положения ног, на одной ноге с продвижением вперед, по ступенькам вверх и вниз;

бег по кругу диаметром 10-15 м, медленный бег с продвижением за счет акцентированного разгибания стопы, бег со старта и с ходу в гору и под уклон;

быстрая смена ног в выпаде без подпрыгивания, то же с отягощением на поясе и на плечах, с гантелями в руках;

лежа на спине, животе, быстрая смена положения ног;

поднимание и толчки набивного мяча ногами;

движения с сопротивлением резины, партнера;

из упора лежа сзади быстрый подъем тела и ног;

лежа на животе, пружинистые сгибания голени с помощью партнера;

удержание двух или одной ноги под различными углами - с активным сопротивлением: действием партнера осуществляется пружинистое покачивание ноги, а также пружинистое покачивание выполняется спортсменом с сопротивлением партнера.

Упражнения для прыгунов (дополнительные к упражнениям для бегунов):

подъем на переднюю часть стопы;

прыжки на одной и двух ногах с помощью партнера и с отягощением;

из полу приседа быстрое разгибание в тазобедренных и коленных суставах с большим отягощением;

впрыгивание на предметы;

прыжки с доставанием предметов с разбега 2-8 беговых шагов; п

прыжки с подтягиванием ног, а также через предметы;

спрыгивания на две и одну ногу с последующим прыжком вперед, прыжки в глубину с разбега;

многократные прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге с разбега 4-6 беговых шагов;

использование отягощений, блоковых приспособлений и качелей.

При выполнении рассмотренных специальных упражнений тренерам необходимо придерживаться следующих методических рекомендаций:

при выполнении упражнений необходимо следить за техникой, рисунком движений и ритмом, обращать особое внимание на амплитуду, угловые значения сгибания рук, ног, в поворотах и наклонах туловища и на время проявления максимальных мышечных усилий;

наибольший эффект в развитии скоростно-силовых качеств можно достигнуть упражнениями с концентрацией внимания на взрывном характере проявления усилий;

в специальных упражнениях необходимо направленно и избирательно воздействовать на определенные мышечные группы: «обслуживающие» кисть, плечевой, голеностопный, коленный и тазобедренный суставы, мышцы спины, брюшного пресса и т. п., а также добиваться согласованности в их работе в соответствии с основным упражнением;

в упражнениях необходимо использовать силу предварительно растянутых мышц, их эластичность, совершенствуя рефлекс на растягивание, а также акцентируя внимание на проявлении усилий в самом начале движения - при смене направления движения в отталкивании или маховых движениях;

 небольшие отягощения (пояс, жилет - 0,25-0,5% от веса спортсмена) следует применять непосредственно в основном упражнении - беге, прыжках, а также в специальных упражнениях;

число повторений в одном подходе не должно превышать: 20-25 - в прыжковых упражнениях, 10-15 - в упражнениях с применением малых отягощений, 3-6 - в упражнениях со средними отягощениями (при режиме в повторениях в подходе наиболее эффективно развиваются силовые качества, но и увеличивается мышечная масса, которая не всегда необходима бегунам и прыгунам), 1-2 - в упражнениях с большими и максимальными отягощениями;

нагрузка в скоростно-силовой подготовке по неделям должна постепенно возрастать как по объему, так и по интенсивности. Ведущим фактором является увеличение веса отягощения (на 2-3 %) через каждые пять тренировок;

чередование силовых упражнений с прыжковыми и бегом является одним из основных методических приемов в скоростно-силовой подготовке.

 Для оценки целенаправленности и эффективности скоростно-силовой подготовки в целом следует систематически применять метод контрольных упражнений. Этот метод предусматривает многократное измерение показателей (время, расстояние, вес, число повторений и др.) при выполнении любых избранных упражнений. Измерения необходимо проводить в стандартных условиях (после разминки), систематически, через определенные интервалы (раз в неделю, в две недели) или по мере решения поставленных в тренировке задач.

* + 1. Методика обучения в отдельных видах легкой атлетики в рамках Программы.

**Методика обучения бегу на короткие дистанции.**

Обучение технике бега на короткие дистанции происходит не в той последовательности, как при обучении другим видам легкой атлетики, так как бег является естественным способом быстрого передвижения человека. Однако техника спортивного бега значительно отличается своей эффективностью от техники обычного бега и требует сохранения естественной свободы движений. Прежде чем создать у занимающихся правильное представление о современной технике бега на короткие дистанции, необходимо ознакомить их с особенностями этого вида легкой атлетики.

Задача 1. Ознакомить с особенностями бега и создать у обучаемых правильное представление о технике бега на короткие дистанции. Для решения этой задачи обучаемым необходимо несколько раз с невысокой и средней скоростью пробежать отрезки 60—100 м и зафиксировать обнаруженные ошибки. Количество повторений пробежек может быть различно для каждого занимающегося. Оно зависит от того, как скоро обучаемый пробежит дистанцию в свойственной для него манере. При этом фиксируются те ошибки, которые повторяются в большинстве пробежек. С целью ознакомления занимающихся с рациональной техникой бега применяются общепринятые средства: объяснение, живой показ, просмотр кинокольцовок, кинограмм, фотографий, рисунков.

Задача 2. Обучить технике бега по прямой дистанции. Основными средствами для решения этой задачи будут являться многократные пробежки с невысокой и средней скоростью на различных отрезках дистанции (60 - 100 м): специальные беговые упражнения на отрезках 30 - 40 м - бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами. Все эти упражнения выполняются свободно, с постепенно нарастающей частотой движений, с последующим переходом на обычный бег. Специальные беговые упражнения вначале выполняются индивидуально, а затем всей группой. Многократное повторение этих упражнений в каждом занятии приводит к устранению типичных ошибок в технике бега: недостаточное поднимание бедра, неполное выпрямление ноги при отталкивании, излишнее наклонение или отклонение туловища, держание локтей далеко от туловища и др. После каждого выполнения упражнения следует обращать внимание только на главные ошибки, предлагая устранить их при следующем повторении. Нецелесообразно одновременно указывать на 3 - 4 недостатка, так как обучаемый должен сконцентрироваться на исправлении наиболее существенной ошибки, а затем приступать к исправлению следующей, иначе недостатки в беге так и не будут устранены.

Задача 3. Обучить технике бега по повороту. Основными упражнениями для обучения технике бега по повороту является бег на 50-80 м с ускорением на повороте беговой дорожки. Сначала тренировки проходят по крайним (6 - 8) дорожкам, затем по 1 - 2; бег с различной скоростью по кругу радиусом 20-10 м; бег с ускорением по прямой с выходом в поворот; бег с ускорением по повороту и выходом с виража на прямую; имитация движений рук. По мере освоения занимающимися техники бега на короткие дистанции по дорожке большего радиуса следует переходить к бегу по дорожке меньшего радиуса.

В ходе обучения необходимо следить за свободой движений и своевременным наклоном туловища к центру поворота, изменением работы рук и ног, т. е. при более активной и широкой работе правой рукой происходит небольшой разворот стоп влево.

Задача 4. Обучить технике низкого старта и стартового разгона. Основными средствами обучения являются: практика в установке стартовых колодок на прямой и повороте; выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» с различным расположением колодок по длине, ширине и наклону площадок; бег с низкого старта по прямой и на повороте самостоятельно, а также по команде (по выстрелу).

Бегу с низкого старта должно предшествовать большое количество пробежек с высокого старта, способствующих овладению основами стартовых движений и свободному широкому бегу на первых шагах.

Задача 5. Обучить технике финиширования. Обучение начинается с разъяснения значения финишного броска и ознакомления с основными способами финиширования: грудью и плечом. Основные средства: бег на 30 - 40 м с ускорением на финише; наклон вперед на финишный створ с отведением рук назад при ходьбе и беге с различной скоростью; бросок на финишный створ с поворотом плеч при ходьбе и беге с различной скоростью. Для успешного обучения финишированию упражнения следует выполнять сначала самостоятельно, а затем группой.

Задача б. Обучить технике бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. На этапе овладения техникой бега в целом необходимо систематически работать над уточнением деталей техники и закреплением правильных навыков. Важно добиться умения бежать свободно, контролируя свои движения. В процессе совершенствования техники необходимо применять большее количество специальных упражнений, постепенно повышая уровень их сложности.

**Методика обучения технике прыжков в высоту.**

Педагогический опыт показывает, что успешному обучению технике прыжков в высоту будет способствовать предварительная подготовка, направленная на укрепление опорно-двигательного аппарата, и повышение координации движений прыжковыми упражнениями, связанных с различными отталкиваниями. Задачи и последовательность обучения технике различных способов прыжков в высоту в основном одинаковы и основываются на принципе от главного к второстепенному. Изменяются только средства при решении отдельных задач, обусловленные особенностями каждого вида прыжка. В связи с этим методика обучения каждому из способов прыжка раскрывается отдельно в соответствии с их сложностью.

Обучение прыжку способом «перешагивание».

Задача 1. Ознакомить с техникой изучаемого прыжка. С помощью краткого рассказа о технике прыжка, объяснения его особенностей, демонстраций кинограмм, видеофильмов, фотографий и образцового показа выполнения прыжка в целом, создается правильное представление и понимание о прыжке изучаемым способом.

Задача 2. Обучить технике отталкивания. При освоении этой фазы прыжка акцентируется внимание на согласованность маховых движений ноги и рук с работой толчковой ноги. С этой целью выполняется большое количество специальных прыжковых, подводящих и имитационных упражнений:

маховые движения свободной ногой, держась рукой за опору (гимнастическую палку, дерево, ограду);

то же, но с маховым движением одноименной руки в сочетании с подъемом на переднюю часть стопы толчковой ноги;

маховые движения ногой и рукой с последующим подскоком;

сочетание маха с отталкиванием без опоры, стоя на согнутой маховой ноге, толчковая стоит впереди на пятке, руки отведены на замах;

имитация постановки толчковой ноги — из приседа на маховой ноге постановка толчковой ноги с пятки на всю стопу;

то же, но с отведением рук на замах;

то же, но с выполнением прыжка вверх и затем с доставанием рукой, головой и маховой ногой различных предметов;

то же, но с 3, 5, 7 беговых шагов, выполняя прыжок вверх.

По мере усвоения специальных упражнений постепенно увеличиваются скорость их выполнения и высота преодолеваемой планки (доставаемых предметов).

Задача 3. Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием. При решении этой задачи важно научить ритму разбега с постепенным увеличением скорости так, чтобы на последних трех шагах разбега она была наибольшей, а предпоследний шаг - самым длинным, это позволит понизить ОЦМ прыгуна.

Все движения техники перехода через планку необходимо выполнять строго по линии разбега и должны уточняться в каждом последующем упражнении.

Задача 4. Обучить прыжку в высоту способом «перешагивание» в целом и совершенствование техники. Техника прыжков в целом изучается при помощи прыжков через планку с 1, 3, 5 шагов и с индивидуального разбега на высоту, близкую к максимальной. Совершенствование отдельных деталей техники прыжка происходит в сочетании с выполнением прыжка в целом с акцентом на изучаемый элемент. Движения при переходе через планку совершенствуются по мере необходимости, все внимание уделяется прежде всего разбегу и отталкиванию. Следует помнить, что разбег выполняется с постепенным увеличением скорости и длины шагов, а отталкивание выполняется точно вверх.

Обучение технике прыжка способом «перекидной».

Овладев ритмом шагов подготовки к отталкиванию и умением сочетать разбег с направлением толчка, можно приступить к освоению более сложных способов преодоления планки. Однако, начав обучение технике прыжка способом «перекидной», не следует исключать из занятий способ «перешагивание», который хорошо настраивает обучаемых на правильное отталкивание в сочетании с маховым движением свободной ногой.

Задача 1. Ознакомить с техникой изучаемого прыжка. При решении этой задачи применяются те же средства, что и для других способов прыжка.

Задача 2. Обучить технике отталкивания. Для обучения можно использовать следующие упражнения:

прыжки с прямого и бокового разбега на высокие предметы («козел», «конь»);

прыжки через планку с прямого разбега, подтягивая толчковую ногу и приземляясь на маховую (прыжок «на взлет»);

прыжки в вис на гимнастическую стенку;

прыжки с доставанием подвешенного предмета маховой ногой.

Изучая технику отталкивания, следует применять разбег различной длины. Это поможет выполнять его более свободно и сосредоточивать внимание на подготовке к отталкиванию и его выполнению. Движение необходимо выполнять с хорошей амплитудой и точно вверх.

Задача 3. Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием. При изучении разбега применяются такие упражнения:

бег по линии разбега с отталкиванием вверх;

разбег по отметкам;

разбег под счет (хлопки);

бег по разбегу с «выходом» (прыжок без перехода через планку);

прыжки через планку с 3, 5, 7, 9 шагов разбега с приземлением на толчковую ногу («пистолетиком»);

нахождение оптимального разбега.

В каждом упражнении следить за плавным понижением ОЦМ на предпоследнем шаге, обратить внимание на режим разбега, добиваясь его постепенного ускорения. Для лучшего овладения ритмом разбега рекомендуется подсчет шагов голосом или хлопками.

Задача 4. Обучить технике перехода через планку и приземлению. Освоению техники перехода через планку «перекидным» способом способствуют следующие упражнения:

стоя лицом к гимнастической стенке и держась за нее руками, подтянуть толчковую ногу, отведя колено и стопу в сторону, с поворотом таза;

то же упражнение, но в упоре лежа;

с шагом маховой ногой подтянуть толчковую ногу пяткой к ягодице и повернуться на 180°, после чего поставить толчковую ногу на землю;

прыжки с 1, 3 шагов разбега с подтягиванием толчковой ноги пяткой к ягодице и поворотом на 180°;

то же, но через наклонно поставленную планку;

лежа на гимнастическом коне (бревне), подтянуть толчковую ногу стопой к ягодице, колено повернуть наружу и свалиться с «коня»;

прыжки способом «перекидной» через планку, установленную на доступной высоте.

Задача 5. Обучить прыжку в высоту способом «перекидной» в целом и совершенствование техники. На этом этапе обучения определяются индивидуальные особенности занимающихся. При совершенствовании техники прыжка необходимо коротко на каждом занятии повторить всю методику обучения - это помогает лучше усвоить технику прыжка в целом.

Обучение прыжку способом «фосбери-флоп».

Обучение технике прыжка способом «фосбери-флоп» возможно производить только там, где есть специальное оборудование (мягкие поролоновые маты для приземления), и требует соблюдения мер предосторожности, страховки.

Задача 1. Ознакомить с техникой прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп». Средства те же, что и для других способов прыжка.

Задача 2. Обучить технике отталкивания. Для освоения постановки ноги на место отталкивания применяются следующие упражнения:

имитация постановки толчковой ноги и отталкивания, стоя боком к гимнастической стенке и держась за нее рукой;

имитация постановки толчковой ноги и отталкивания в сочетании с махом ногой и руками на месте;

то же, но выполняя прыжок вверх;

то же, но выполняя движения в ходьбе, а затем - в беге, отталкиваясь на каждый 3-й, 5-й шаг;

отталкивание с доставанием подвешенного предмета головой или рукой.

Выполняя подводящие упражнения для обучения отталкивания, необходимо следить за тем, чтобы постановка толчковой ноги осуществлялась на всю стопу движением вниз-назад (под себя) с поворотом бедра маховой ноги внутрь и отведением голени пяткой в сторону.

Задача 3. Обучить технике разбега по дуге в сочетании с отталкиванием. Освоению техники разбега по дуге способствуют следующие упражнения:

бег по кругу радиусом 10-15 м;

бег по прямой с переходом на бег по кругу;

бег по кругу с отталкиванием вверх через 1, 3, 5 шагов;

бегание в вираж с отталкиванием на середине виража;

имитация отталкивания у планки, сохраняя движения бега по виражу;

доставание предмета (рукой, головой) с полного дугообразного разбега.

При выполнении разбега по дуге необходимо следить за наклоном туловища внутрь круга и ускорением при входе в вираж. Обратить внимание на работу рук. Они выполняют перекрестное движение - «внешняя» рука несколько больше выносится поперек туловища, а «внутренняя» больше отводится назад.

Задача 4. Обучить технике перехода через планку и приземлению. При изучении перехода через планку рекомендуется использовать следующие упражнения:

выполнение «мостика» из положения лежа на спине и из положения стоя;

запрыгивание на горку матов с места, отталкиваясь двумя ногами;

лежа поперек гимнастического коня, занять положение перехода через планку;

прыжки через резинку, стоя спиной к ней, отталкиваясь двумя ногами;

прыжки через резинку с места, отталкиваясь от мостика двумя ногами;

прыжки через планку способом «фосбери-флоп» с 3, 5, 7 шагов разбега по дуге.

Только после многократного выполнения этих упражнений можно приступить к прыжкам через планку, с приземлением на поролоновую подушку высотой не менее 50 см. При выполнении прыжков в высоту способом «фосбери-флоп» с места, отталкиваясь двумя ногами, в полетной фазе необходимо голени оставить как можно ниже, подбородок прижать к груди, голову повернуть в сторону движения. После приземления на лопатки обучающийся кувырком назад заканчивает движение.

Задача 5. Обучить технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» в целом и ее совершенствование. На данном этапе обучения происходит определение индивидуальных особенностей, а также функциональных и двигательных возможностей занимающихся. С этой целью применяются следующие упражнения:

прыжки через планку (резинку) с короткого и полного разбега с акцентом на выполнение отдельных фаз прыжка;

прыжки через планку в целом, оценивая технику и результат;

прыжки с гимнастического мостика через планку на максимальной высоте;

выполнение имитационных упражнений, сходных по структуре и ритму движений основному двигательному действию;

прыжки с индивидуального разбега на максимальный результат.

Во время совершенствования техники прыжка в целом необходимо постепенно поднимать планку, увеличивать скорость разбега и повышать эффективность ритмо-темповой структуры последних шагов разбега. На этом этапе полезно использовать метод поочередного сосредоточения внимания на отдельных элементах техники при выполнении прыжка в целом. Во время совершенствования нужно чаще применять имитационные упражнения, сходные по структуре изучаемого прыжка.

**Методика обучения технике прыжков в длину.**

Прежде чем приступить к обучению технике прыжка в длину, необходимо пройти хорошую спринтерскую и прыжковую подготовку, которая обеспечит стабильность разбега и умение сочетать его с мощным и быстрым отталкиванием.

Задача 1. Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега. Решается эта задача с помощью краткого рассказа о технике прыжков, объяснения и просмотра фотографий, кинограмм, видеофильмов, плакатов и, наконец, показа техники прыжков в длину с разбега в целом.

Задача 2. Обучить технике отталкивания. При обучении отталкиванию используются разнообразные подводящие упражнения в следующей последовательности:

имитация движений ног при отталкивании на месте с активным выведением таза вперед, а в момент окончания отталкивания - подъем колена маховой ноги;

имитация подъема таза вверх из положения лежа с опорой на пятку ноги о пол;

имитация сочетания движения рук и ног при отталкивании. При этом одновременно с махом свободной ногой поднимаются руки вперед - вверх, причем одноименная толчковой ноге рука поднимается выше, обеспечивая равновесие с поднятым бедром маховой ноги;

то же упражнение, но с отталкиванием с одного шага;

доставание предмета бедром маховой ноги после имитации отталкивания;

поточные прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через шаг, затем - через три шага;

прыжки в шаге через планку или барьер высотой 40 - 60 см с трех беговых шагов;

прыжки с 3 - 5 шагов разбега с запрыгиванием в положении «шага» на возвышение («коня», бревно, стопку матов, возвышения и другие спортивные снаряды и приспособления).

При выполнении перечисленных упражнений необходимо добиться полного выпрямления толчковой ноги и быстрого маха другой ногой вверх. Толчковая нога ставится на место отталкивания ближе проекции ОЦМ на всю стопу или перекатом с пятки на носок. В момент отталкивания рука, противоположная маховой ноге, должна активно выноситься вперед-вверх и внутрь для удержания прямолинейности полета.

Задача 3. Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием. Средствами для решения этой задачи являются:

прыжки «в шаге» с различной скоростью движения и приземлением на маховую ногу;

прыжки в длину с 2-5 шагов разбега с ускоренной и активной постановкой толчковой ноги на место отталкивания;

пробегание по разбегу 6-10 беговых шагов с обозначением отталкивания;

прыжки в шаге с 5-6 шагов разбега через низкий барьер или планку;

прыжки в длину с короткого и среднего разбега.

При овладении техникой изучаемых упражнений необходимо следить за ускорением ритма на последних шагах разбега, слитностью разбега и отталкивания, а длина последнего шага должна быть несколько короче предыдущего.

Задача 4. Обучить технике приземления. Для обучения приземлению в первую очередь необходимо повторить прыжки с места. При этом следует обратить внимание на подтягивание коленей вперед-вверх и активное выбрасывание ног далеко вперед при приземлении. Для лучшего вынесения ног вперед можно сделать отметку или положить на это место ленту (веревку) и дать задание при приземлении посылать ноги за отметку.

При обучении приземлению с разбега можно рекомендовать следующие упражнения:

прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх и группировкой с опусканием рук вниз;

прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами или одной ногой с далеким вынесением ног на приземление, прыгая в песок или яму с поролоном;

 прыжки в длину с короткого разбега через планку, барьер или резинку, установленную на высоте 20 — 50 см за 0,5 м от места предполагаемого приземления;

из виса на гимнастической стенке, спиной к ней, махом вперед сделать соскок с приземлением на две ноги на гимнастический мат;

прыжки в длину с короткого разбега через веревку или резиновую ленту, положенную на предполагаемом месте приземления.

Задача 5. Обучить технике движениям в полете.

Способ «согнув ноги».

После овладения техникой главных фаз прыжка (отталкивание, разбег и приземление) можно переходить к обучению способа прыжка, т.е. сохранения определенного, устойчивого положения тела в фазе полета.

Как уже было сказано, самый простейший из способов - прыжок «согнув ноги». После вылета в положении «шага» необходимо выполнить группировку и, подтянув колени к груди, выбросить их вперед. Для освоения движений в полете применяются упражнения:

прыжок в «шаге» с 3 - 5 шагов разбега с приземлением в положение «шага»;

из положения неглубокого выпада подтянуть сзади расположенную толчковую ногу к впереди стоящей ноге;

прыжок в «шаге» с 5 - 7 шагов разбега через две планки (линии) с дальнейшим пробеганием;

прыжки в длину способом «согнув ноги» с различных по длине разбегов, отталкиваясь от мостика, дорожки перед ямой или бруска;

имитация вылета в «шаге» и группировка в висе на кольцах или перекладине.

Способ «прогнувшись».

После того, как занимающиеся освоят простейший способ прыжка «согнув ноги», можно переходить к обучению технике прыжка «прогнувшись».

Обучение технике данного способа начинается с показа прыжка в целом со среднего разбега, а затем — пробных прыжков с короткого разбега. Основные упражнения при обучении:

прыжки с короткого разбега (3-5 беговых шагов), после вылета «в шаге» необходимо опустить маховую ногу вниз-назад, а таз вынести вперед и прогнуться, руки поднять вверх в стороны, приземлиться на обе ноги, не стремясь активно выбросить их вперед;

прыжки с короткого разбега, обращая внимание на опускание маховой ноги, прогиб и активное выбрасывание ног далеко вперед во время приземления, руки при этом опустить вперед, вниз и назад;

прыжки с короткого разбега;

имитация движения ног в висе на кольцах или перекладине, следя за тем, чтобы во время опускания маховой ноги вниз таз выводился вперед, а плечи несколько отклонялись назад;

прыжки в целом с увеличением длины разбега, отталкиваясь от пола (дорожки) и бруска.

Способ «ножницы».

После создания представления о технике полетной фазы прыжка с помощью целостного показа со среднего разбега для изучения этого способа полета применяются упражнения:

прыжки в «шаге» с 3-5 беговых шагов, опуская маховую ногу вниз с приземлением на нее и пробегая вперед;

прыжки в «шаге» с 1-3 шагов со сменой положения ног в полете и приземлением в положение «шага», толчковая нога впереди;

прыжки с 3-5 беговых шагов, меняя положение ног в полете, но приземляясь на толчковую ногу;

имитация движения рук в ходьбе;

имитация смены ног в висе на кольцах, перекладине и лежа на гимнастических матах;

прыжки способом «ножницы» (2,5 шага), толкаясь от гимнастического мостика или трамплина, для согласования движений ног и рук;

прыжки способом «ножницы» с различных по величине разбегов, отталкиваясь от грунта и бруска.

При выполнении всех упражнений необходимо обращать внимание на то, чтобы движения ног в полете выполнялись не голенью, а от бедра, свободными, широкими ногами.

Задача 6. Обучить технике прыжков в длину в целом. При обучении технике прыжков в длину в целом необходимо обращать внимание на выполнение ритма последних шагов и более быстрое отталкивание при минимальном снижении горизонтальной скорости, полученной в разбеге. Длина разбега зависит от абсолютной скорости занимающегося, его подготовленности к прыжкам, способности к ускорению в беге. Начало разбега определяется следующим образом:

занимающийся становится на доску для отталкивания спиной к яме, одна нога - впереди, сделав быстрый первый шаг сзади стоящей ногой;

начинает бег с постепенным наращиванием скорости. На 18 - 21-м шагах разбега необходимо оттолкнуться вверх. На месте отталкивания преподаватель делает отметку мелом - это место и будет предварительным началом разбега.

После нескольких повторений следует определить точную длину разбега, измерить ее рулеткой или ступнями. В процессе обучения технике прыжков в длину в целом также выполняются:

повторное пробегание полного разбега;

прыжки в длину со среднего и полного разбега избранным способом;

прыжки в длину с гимнастического мостика с полного разбега.

Задача 7. Совершенствование техники прыжков в длину. После выбора способа прыжка необходимо продолжить совершенствование в технике разбега, перехода к отталкиванию, отталкивания, полета и приземления избранным способом прыжка. При совершенствовании в технике прыжков с разбега решается и целый ряд частных задач:

повышение скорости разбега;

достижение стабильности разбега на последних шагах;

повышение активности действий в отталкивании и уменьшении упора при постановке толчковой ноги на опору;

достижение равновесия в коленном суставе при увеличении активности плечевого пояса, рук и амплитуды маха ногой в отталкивании;

совершенствование ритма разбега.

Для этого используются следующие упражнения: прыжки в длину со среднего и полного разбега; выполнение специальных упражнений для совершенствования деталей техники; прыжки в длину на результат в условиях тренировки и соревнований.

**Методика обучения технике тройного прыжка**.

Обучение технике тройного прыжка обычно начинается после того, как занимающиеся освоят технику спринтерского бега и научатся прыгать в длину и высоту с разбега. В процессе обучения используются также упражнения, направленные на развитие быстроты и скорости силовых качеств, специальные и подготовительные упражнения, развивающие те группы мышц, которые несут наибольшую нагрузку в тройном прыжке (мышцы спины, брюшного пресса, тазобедренной области, голени и особенно стопы). Для обучения технике тройного прыжка с разбега рекомендуется использовать нижеприведенные задачи.

Задача 1. Ознакомить с техникой тройного прыжка с разбега. При ознакомлении занимающихся с техникой тройного прыжка с разбега применяется общепринятая схема обучения:

показ прыжка в целом и по отдельным элементам с детальным объяснением;

демонстрация плакатов, кинограмм, учебного фильма и видеозаписей с комментариями преподавателя; ознакомление с правилами соревнований и профилактикой травматизма.

Задача 2. Обучить технике «скачка». Для решения этой задачи необходимо рассказать о технике «скачка», а затем преподавателю показать ее, сопровождая анализом техники движений. Для этого можно использовать кинограмму. При обучении этой части техники тройного прыжка обратить внимание на активную постановку ноги «загребающим» движением ближе к проекции ОЦМ и на быстрый отскок в сочетании с махом руками. Маховая нога, сильно согнутая в коленном суставе, выносится вперед. Основные упражнения для освоения техники «скачка»:

многократные «скачки» на одной ноге;

«скачки» через скакалку, набивные мячи, скамейки, барьеры и другие препятствия;

«скачки» по отметкам;

«скачок» с небольшого разбега с приземлением на толчковую ногу; спрыгивание с высоты 40-60 см с последующим отталкиванием.

Задача 3. Обучить технике «шага» и сочетанию «скачка» и «шага». Как правило, обучаемым трудно дается выполнение этого элемента техники тройного прыжка, так как успешность освоения упражнений во многом будет зависеть от силы ног прыгуна. Поэтому целесообразно сочетать средства, направленные на овладение техникой прыжка, со специальными упражнениями, развивающими силу мышц ног. При выполнении прыжковых упражнений необходимо обращать внимание на активную постановку ног для отталкивания и широкую амплитуду всех движений. Многоскоки целесообразно выполнять по отметкам 3-3,5 м, ориентирам, с использованием звуковых сигналов. Отталкивание заканчивать полным выпрямлением ноги далеко сзади. Для овладения техникой этих элементов выполняются следующие упражнения:

прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед;

прыжки в «шаге» с 5-7 беговых шагов с приземлением в яму с песком;

то же, но «шаг» выполнять с мостика высотой 30 см;

«скачок» и «шаг» на возвышение;

«скачок» и «шаг» по отметкам;

«скачок» и «шаг» с постепенно увеличивающегося разбега и приземление в яму с песком на маховую ногу.

Задача 4. Обучить технике «прыжка» и сочетанию «шага» и «прыжка». Особенностью «прыжка» является то, что он выполняется с маховой ноги. Следовательно, в «прыжке» важно научиться мощно отталкиваться маховой ногой. При решении этой задачи следует также обратить внимание на достаточно умное и высокое выполнение «шага». Средства осуществления задачи:

прыжки в длину с маховой ноги; прыжки в длину через препятствие (планку, скакалку);

выполнение связки «шаг» - «прыжок» с постепенно увеличивающейся скоростью разбега; многократные «скачки» на маховой ноге;

спрыгивание с высоты 40-60 см на маховую ногу с последующим отталкиванием;

выполнение сочетания «шаг» - «прыжок» по отметкам.

Задача 5. Обучить ритму разбега и тройному прыжку в целом. В процессе обучения технике тройного прыжка с короткого и среднего разбега необходимо закрепить правильный ритм прыжка, обращая внимание на длину и высоту прыжков, используя ориентиры, отметки, сигналы. Начинать обучение полному разбегу необходимо с определения длины разбега и выбора удобного исходного положения начала разбега. Основные средства обучения:

повторные пробежки на 40-50 м по дорожке стадиона или в секторе для прыжков с попаданием на место отталкивания; тройной прыжок с 6-8 шагов разбега;

подбор полного разбега и пробегание без отталкивания, но с попаданием ногой на место отталкивания; тройной прыжок с полного разбега.

Задача 6. Совершенствование техники тройного прыжка с разбега. В процессе совершенствования в технике тройного прыжка длина разбега увеличивается постепенно, по мере закрепления навыков всех трех отталкиваний. Большое значение для закрепления и совершенствования навыков тройного прыжка с разбега имеет регулярное применение специальных упражнений для обучения простому прыжку и исправление ошибок. Основные средства обучения:

повторные пробежки на 40-50 м по дорожке стадиона или в секторе для прыжков с попаданием на место отталкивания;

тройной прыжок с 6-8 шагов разбега;

подбор полного разбега и пробегание без отталкивания, но с попаданием ногой на место отталкивания;

тройной прыжок с полного разбега.

Задача 6. Совершенствование техники тройного прыжка с разбега. В процессе совершенствования в технике тройного прыжка длина разбега увеличивается постепенно, по мере закрепления навыков всех трех отталкиваний. Большое значение для закрепления и совершенствования навыков тройного прыжка с разбега имеет регулярное применение специальных упражнений для обучения простому прыжку и исправление ошибок.

* 1. 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 общей психологической (круглогодичной) подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

 Общая психологическая подготовка 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. 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 «штанги», чувства «веса» чувство ритма выполнения упражнения» 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 стресс-ситуаций с применением методов секундирования.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Основное содержание психологической подготовки легкоатлетов состоит в следующем:

формирование мотивации к занятиям легкой атлетикой;

развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;

формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

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.

Специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям предполагает решение трех психолого-педагогических задач:

формирование установки, адекватной возможностям спортсмена;

обеспечение необходимого уровня психической напряженности (мобилизованности);

создание необходимого уровня устойчивости.

Для решениях этих задач, в непосредственной подготовке могут применяться отдельно и в комплексе следующие приемы: идеомоторная тренировка, различные варианты аутогенной тренировки (например, саморегуляция дыхания), метод отвлечения, метод самоприказа, метод сосредоточения внимания, анализ неудачных попыток в соревнованиях специальные формы разминки (например, «соревновательная разминка», выполнение упражнений в неблагоприятных условиях), проводится моделирование условие предстоящих соревнований, применяются приемы секундирования в ходе контрольных тренировок и др. Овладение данными приемами, применение их в определенной системе в процессе непосредственной подготовки и закрепление в процессе тренировочных занятий являются важными психологическими задачами. Решение их во многом предопределяет надежность выступления спортсменов в ответственных соревнованиях.

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.

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.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

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

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

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

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

В предсоревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе 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 юных 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. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность легкоатлета. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

* 1. Применение восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей организма спортсменов. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Планирование и проведение восстановительных мероприятий также необходимы для повышения работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия делятся на следующие группы средств:

педагогические;

психологические;

медико-биологические.

Каждое средство является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять целостную систему методов восстановления. При этом, по мере роста спортивного мастерства необходимо как можно более полное представительство из разных групп восстановительных средств с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, а для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры, сон. После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5 до 2,5 ч.

В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и прочее. Главное участие в организации восстановительных мероприятий, кроме тренера, должен принимать и спортивный врач. Необходимо также, чтобы спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических факторов в домашних условиях.

Средства восстановления (педагогические, психологические, медико-биологические), применяемые в рамках Программы представлены в **таблице 11.**

**Таблица 11.** Комплекс педагогических, психологических, медико-биологических средств восстановления, применяемых в рамках Программы

|  |  |
| --- | --- |
| Средства и мероприятия | Сроки реализации |
| Педагогические |
| - 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 динамика нагрузки в различных структурных образованиях;- планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; - рациональная организация режима дня. | В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов |
| Психологические |
| - 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. | В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена |
| Медико-биологические |
| - рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэле­менты, витамины); соответствует характеру, величине и направленности трениро­вочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям.- физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани | В течение всего периода реализации программы |

* 1. Планы антидопинговых мероприятий.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы:

Международный стандарт ВАДА по тестированию;

Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Примерный план мероприятий, форма и сроки их проведения, указаны в **таблице 12**.

**Таблица 12.** Примерный план антидопинговых мероприятий в рамках Программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание мероприятия | Форма проведения | Сроки реализации мероприятий |
| 1 | 2 | 3 |
| Информирование спортсменов о запрещенных веществах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации | Устанавливаются в соответствии с графиком |
| Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами |
| Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена |
| Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья |
| 1 | 2 | 3 |
| Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование |  |
| Участие в образовательных семинарах | Семинары |
| Формирование критического отношения к допингу | Тренинговые программы |

* 1. Тренерская и судейская практика. Одной из задач Учреждения в рамках реализации программы спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструктора по виду спорта и обеспечение опыта и практики участия лиц, проходящих спортивную подготовку в организации и проведении спортивных соревнований по виду спорта в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены на тренировочном этапе должны овладеть принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью, а также овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность лиц, проходящих спортивную подготовку, наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время подготовки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Лица, проходящие подготовку на этапе спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группе начальной подготовки. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях — в роли судьи, секретаря.

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**
	1. Основными критериями оценки качества спортивной подготовки и результатов освоения программы занимающимися является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического материала Программы. Приоритетность того или иного критерия зависит от этапа спортивной подготовки. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по видам легкой атлетики указано в **таблице 13.**

**Таблица 13.** Влияние физических качеств и телосложения на результативность по видам легкой атлетики

|  |  |
| --- | --- |
| 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 |
| Прыжки |
| Скоростные способности  | 3 |
| Мышечная сила  | 2 |
| Вестибулярная устойчивость  | 3 |
| Выносливость  | 1 |
| Гибкость  | 3 |
| Координационные способности  | 3 |
| Телосложение  | 2 |
| Условные обозначения, использованные в таблице:3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние;1. - незначительное влияние.
 |

* 1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки. Комплексы и нормативы выполнения контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах представлены в **таблицах 14, 15, 16.**

**Таблица 14.** Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе начальной подготовки и их перевода на тренировочный этап

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши  | Девушки |
| 1 | 2 | 3 |
| Бег на короткие дистанции |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с) |
| Бег 300 м (не более 50 с) | Бег 300 м (не более 65 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд |
| Прыжки |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с) |
| Бег 100 м (не более 12,5 с) | Бег 100 м (не более 13,2 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд |

**Таблица 16.** Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на тренировочном этапе и их перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши  | Девушки |
| 1 | 2 | 3 |
| Бег на короткие дистанции |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2,0 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 2,4 с) |
| Бег 300 м (не более 37,5 с) | Бег 300 м (не более 42,0 с) |
| 1 | 2 | 3 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 270 см) | Прыжок в длину с места (не менее 240 см) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 840 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 730 см) |
| Десятерной прыжок с места (не менее 28 м) | Десятерной прыжок с места (не менее 26 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Прыжки |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2,0 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с) |
| Бег 100 м (не более 11,2 с) | Бег 100 м (не более 13,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 260 см) | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 795 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 690 см) |
| Метание ядра 7,26 кг снизу-вперед (не менее 12 м) | Метание ядра 4,0 кг снизу-вперед (не менее 12 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

**Таблица 17.** Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для принятия решения об успешном освоении Программы лицами, проходящими спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и выдачи рекомендаций по их дальнейшей подготовке на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта легкая атлетика (бег на короткие дистанции, прыжки в длину, тройной прыжок, прыжки в высоту)

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши  | Девушки |
| 1 | 2 | 3 |
| Бег на короткие дистанции |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2,0 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 2,4 с) |
| Бег 300 м (не более 37,5 с) | Бег 300 м (не более 42,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 270 см) | Прыжок в длину с места (не менее 240 см) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 840 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 730 см) |
| Десятерной прыжок с места (не менее 28 м) | Десятерной прыжок с места (не менее 26 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса |
| Прыжки |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2,0 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с) |
| Бег 100 м (не более 11,2 с) | Бег 100 м (не более 13,0 с) |
| 1 | 2 | 3 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 260 см) | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 795 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 690 см) |
| Метание ядра 7,26 кг снизу-вперед (не менее 12 м) | Метание ядра 4,0 кг снизу-вперед (не менее 12 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса |

* 1. Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в Учреждении. Врачебный и биохимический контроль на этапах спортивной подготовки осуществляется на базе Учреждения, а также на базе врачебно-физкультурного диспансера. В зависимости от частных задач, контроль включает следующие мероприятия:

углубленный медицинский осмотр (УМО), проводится с целью допуска спортсмена к тренировочному и соревновательному процессу по избранному виду спорта;

углубленное комплексное биохимическое обследование (УКО), проводится с целью оценки возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Врачебно-педагогическое наблюдение, текущее биохимическое обследование (ТО), текущий врачебный контроль осуществляется на базе Учреждения в соответствии с положением «О врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом» (приказ Минздрава РФ «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и ЛФК» от 20.08.01 № 337). С целью учета состояния спортсмена на каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта, которая хранится в врачебно-физкультурном диспансере и медицинском кабинете Учреждения.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную

подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными

средствами устанавливается локальными актами Учреждения.

1. **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, Интернет-ресурсов для использования в работе по Программе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта легкая атлетика в государственном бюджетном учреждении Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва №15 им. В.И. Алексеева»:

Список литературных источников:

1. Алабин В. Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие.-Челябинск, 1977.
2. Александрова Г. В. Методические проблемы моделирования специальной подготовленности квалифицированных спортсменов // Управление в процессе тренировки квалифицированных спортсменов. Киев: б.и., 1990
3. Баландин В. И. Прогнозирование в спорте / В. И. Баландин, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. М.: Физкультура и спорт, 1986
4. Вацула И. и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986
5. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса: основы тренировки / Ю. В. Верхошанский. М.: Физкультура и спорт, 1985
6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980
8. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. - М., 1998
9. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000
10. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). - М.: Советский спорт, 1989
11. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб. пособие / Л. П. Матвеев. Киев: Олимпийская литература, 1999
12. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977
13. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора и игровые виды спорта. - М., 1998
14. Озолин Э. С. Спринтерский бег. - М.: Физкультура и спорт, 1986
15. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982
16. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 1986
17. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва(СДЮШОР). Положение о специализированных классах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987
18. Привес М.Г., Лысенков Н.K., Бушкович В.И. Анатомия человека. - М.: Медицина, 2003
19. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987
20. Система подготовки спортивного резерва/ Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. - М.: ВНИИФК, 1994
21. Теория спорта / Под общ. ред. В.Н. Платонова. - Киев: Вища школа, 1987
22. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987
23. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

Перечень Интернет ресурсов:

1. Официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusathletics.com>.
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.
4. Официальный сайт Международной ассоциации легкоатлетических федераций [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iaaf.org>.

\*План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий - План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в рамках Программы формируется ежегодно государственным бюджетным учреждением Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва №15 им. В.И. Алексеева», на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по виду спорта легкая атлетика, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ростовской области и является неотъемлемой частью настоящей Программы.

 Приложение № 1

### ПЛАН-ГРАФИК

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДУ СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | РАЗДЕЛЫ ПЛАНА | НП-1 | НП-2 | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 | ССМ |
| 1. | Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Развитие легкой атлетики в стране и за рубежом | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3. | Строение организма, влияние физкультурных упражнений | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |  |  |
| 4. | Гигиена, закаливание режим, питание | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |
| 5. | Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 5 |
| 6. | Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений | 2 | 2 | 5 | 2 |  | 15 | 10 | 20 |
| 7. | Методика обучения легкоатлетов | 1 | 1 | 2 | 3 |  | 10 | 10 | 22 |
| 8. | Методика тренировки легкоатлетов |  |  | 2 | 2 | 3 | 10 | 12 | 24 |
| 9. | Планирование спортивной тренировки |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 10 |
| 10. | Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| 11. | Психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 10 | 15 | 20 |
| 12. | Правила соревнований, их организация и проведение | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |
| 13. | Общая и специальная физическая подготовка |  |  | 3 | 3 | 5 | 5 | 15 | 18 |
| 14. | Места занятий, оборудование, инвентарь | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| 15 | Зачетные требования по теоретической подготовке | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 6 | 6 | 10 |
| **ИТОГО:** | **15** | **18** | **32** | **32** | **74** | **80** | **83** | **137** |
| 1. | ОФП | 120 | 105 | 131 | 140 | 220 | 183 | 150 | 250 |
| 2. | СФП | 120 | 105 | 122 | 121 | 216 | 240 | 260 | 350 |
| 3. | Техническая подготовка | 46 | 53 | 117 | 125 | 200 | 220 | 240 | 350 |
| 4. | Инструкторская и судейская практика | 3 | 6 | 14 | 18 | 25 | 26 | 27 | 75 |
| 5. | Восстановительные мероприятия | - | 17 | 40 | 20 | 85 | 71 | 60 | 70 |
| 6. | Контрольные испытания | 8 | 8 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 16 |
|  | **ВСЕГО ЧАСОВ** | **312** | **312** | **468** | **468** | **832** | **832** | **832** | **1248** |
| Недельная загрузка | 6 | 6 | 9 | 9 | 16 | 16 | 16 | 24 |