муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Ярцевская детско-юношеская спортивная школа»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА МБУ ДО «Ярцевская ДЮСШ»**

**ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**(в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика)**

**Срок реализации Программы: 8 лет**

**Возраст обучающихся: 8-18 лет**

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета

Протокол №1 от 31.08.2015 года

Председатель педагогического совета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В.Константинова

Разработчик: Константинова М.В.,

тренер-преподаватель

МБУ ДО «Ярцевская ДЮСШ»

г. Ярцево, 2015

**Содержание**

[1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](#_Toc480303365)

[1.1.Характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения 3](#_Toc480303366)

[1.2. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды) 4](#_Toc480303367)

[1.2.1. Этап начальной подготовки: 5](#_Toc480303368)

[1.2.2. Тренировочный этап 5](#_Toc480303369)

[1.3. Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст обучающихся для зачисления на этапы подготовки. 5](#_Toc480303370)

[1.4. Наполняемость учебных групп, максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки 6](#_Toc480303371)

[2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ 6](#_Toc480303372)

[2.1. Режим учебно-тренировочной работы 6](#_Toc480303373)

[2.2. Планирование. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения. 6](#_Toc480303374)

[2.2.1. Планирование. 6](#_Toc480303375)

[2.2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения на этапах подготовки по виду спорта легкая атлетика 8](#_Toc480303376)

[2.3. Участие в спортивных соревнованиях 9](#_Toc480303377)

[2.3.1. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта легкая атлетика. Минимальный и предельный объем соревнований 9](#_Toc480303378)

[3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 9](#_Toc480303379)

[3.1. Принципы и подходы к методической основе учебно-тренировочного процесса 9](#_Toc480303380)

[3.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы. 10](#_Toc480303381)

[3.2.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий 10](#_Toc480303382)

[3.2.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы. 11](#_Toc480303383)

[3.3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки 11](#_Toc480303384)

[3.4. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки 12](#_Toc480303385)

[3.4.1. Теоретическая подготовка 12](#_Toc480303386)

[3.4.2. Общая физическая подготовка (для всех учебных групп и специализаций) 14](#_Toc480303387)

[3.4.3. Упражнения из других видов спорта и подвижные игры. 16](#_Toc480303388)

[3.4.4.Специальная физическая подготовка 17](#_Toc480303389)

[3.4.5. Избранный вид спорта. Техническая и тактическая подготовка 20](#_Toc480303390)

[3.4.6. Психологическая подготовка 33](#_Toc480303391)

[3.4.7. Инструкторская и судейская практика 37](#_Toc480303392)

[3.4.8. Воспитательная работа 38](#_Toc480303393)

[3.4.9. Применение восстановительных средств 39](#_Toc480303394)

[3.4.10. Антидопинговые мероприятия 41](#_Toc480303395)

[4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 41](#_Toc480303396)

[4.1. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля 41](#_Toc480303397)

[4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы 45](#_Toc480303398)

[4.2.1. Приемные нормативы. 45](#_Toc480303399)

[4.2.2. Контрольно-переводные нормативы. 47](#_Toc480303400)

[4.2.3. Методические указания по организации промежуточной (итоговая) аттестация обучающихся. 53](#_Toc480303401)

[5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЧЕНИЯ 55](#_Toc480303402)

[6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ 57](#_Toc480303403)

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа предназначена для осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в МБУ ДО «Ярцевская ДЮСШ» (далее – ДЮСШ).

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации», Уставом ДЮСШ на основе следующих нормативно - правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»;

- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 24.04.2013 №220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика»

- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» и других документов.

**Цель программы** – многолетняя общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка обучающихся, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

**Основными задачами реализации Программы являются:**

**-** формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**Программа направлена на:**

- отбор одаренных детей и подростков;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта – легкой атлетике;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**1.1.Характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения**

Легкая атлетика, как вид спорта, имеет пять разделов: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.

Бег занимает центральное место в легкой атлетике. Приняты четыре разновидности бега: гладкий, с препятствиями, эстафетный, в естественных условиях (на местности - кросс).

Гладкий бег проводится по беговой дорожке стадиона на короткую (спринт), среднюю или длинную дистанцию. Бег на дистанции до 400 м включительно - это «бег на короткие дистанции», бег на дистанции более 400 м-это «бег на средние и длинные дистанции».

Бег с препятствиями проводится на дорожке, на которой установлены искусственные препятствия – барьеры (барьерный бег).

Прыжки включают в себя: прыжок в высоту, прыжок с шестом, прыжок в длину, тройной прыжок.

Метания в зависимости от веса и формы снаряда разделяются на виды: метание молота, копья, диска, толкание ядра.

Многоборья включают в себя комплекс упражнений: бег, прыжки, метания. Названия многоборий указывают на количество входящих видов: двоеборье, четырехборье, пятиборье и т.д.

Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике проводятся в спортивных и тренажерных залах, на стадионе и на пересеченной местности в специальной легкоатлетической форме и обуви.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ являются:

- проведение групповых и индивидуальных учебно-тренировочных и теоретических занятий;

- проведение учебно-тренировочных сборов;

- проведение спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий, соревнований,

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- проведение медико-восстановительных мероприятий;

- медицинское тестирование и контроль;

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

ДЮСШ организует работу с обучающимися в соответствии с утвержденными учебными планами.

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлениям тренеров-преподавателей в целях установления более благоприятного режима занятий и отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Средства для физической, специальной, технической, тактической подготовки тренер-преподаватель подбирает самостоятельно в зависимости от возраста, подготовки и направленности занятий.

**1.2. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)**

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки (периоды: до одного года, свыше одного года) – до 3 лет;

- учебно-тренировочный этап (период начальной специализации) – до 2 лет;

- учебно-тренировочный этап (период углубленной специализации) – до 3 лет.

Для обучающихся, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

ДЮСШ имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки. В исключительных и обоснованных случаях, утверждённых решением тренерского совета, допускается переход спортсмена с этапа на этап экстерном или повторное прохождение этапа более низкого уровня.

**1.2.1. Этап начальной подготовки:**

На этап начальной подготовки принимаются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в возрасте не моложе 8 лет.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

**Основные задачи этапа:**

- улучшение состояния здоровья и закаливание;

- устранение недостатков физического развития;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям легкой атлетикой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни;

- обучение основам техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;

- приобретение обучающимися разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

**1.2.2. Тренировочный этап**

На тренировочный этап подготовки зачисляются обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку на этапе начальной подготовки, при выполнении ими приемных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Продолжительность этапа – 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

**Основные задачи этапа:**

- укрепление здоровья, закаливание;

- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

- освоение и совершенствование техники видов легкой атлетики;

- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств;

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

- профилактика вредных привычек и правонарушений.

**1.3. Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст обучающихся для зачисления на этапы подготовки.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап  подготовки | Продолжительность этапа (в годах) | Минимальный  возраст для зачисления  в группы (лет) |
| 1 | 2 | 3 |
| Начальной подготовки | 3 | 8 |
| Тренировочный (этап спортивной специализации) | 5 | 11 |

**1.4. Наполняемость учебных групп, максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  подготовки | Год  обучения | Минимальная  наполняемость  группы (чел.) | Максимальная  наполняемость группы (чел.) | Максимальный объем  учебно-тренировочной нагрузки (ч/нед.\*) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Начальной подготовки | первый | 15 | 30 | 6 |
| второй | 14 | 24 | 9 |
| третий | 12 | 22 | 9 |
| Тренировочный | первый | 10 | 20 | 12 |
| второй | устанавливается учреждением | 20 | 12 |
| Спортивной специализации | третий | 16 | 18 |
| четвертый | 16 | 18 |
| пятый | 16 | 18 |

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. Режим учебно-тренировочной работы**

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации образовательной программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2-х часов;

- на тренировочном этапе (период углубленной специализации) – 4-х часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов. Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Общегодовой объем тренировочной работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен, но не более чем на 25%.

**2.2. Планирование. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.**

**2.2.1. Планирование.**

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия;

- планирование учебно-тренировочных занятий в течение недели.

Система подготовки юных спортсменов требует четкого планирования нагрузок, применяемых в процессе тренировки, с учетом возрастных особенностей растущего организма.

Общий подход к планированию на всех этапах многолетней подготовки заключается в постоянном возрастании объемов общей и специальной физической подготовки с изменением их процентного соотношения в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки (СФП) при снижении средств общей физической подготовки (ОФП), процент технической подготовки постепенно увеличивается и составляет более половины от общего объёма тренировочных средств. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

Для обеспечения эффективности обучения, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. ДЮСШ планирует минимум один тренировочный сбор продолжительностью от 14 до 21 дня (без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно).

В процессе реализации Программы необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30% до 35% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 15% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе муниципальных, межмуниципальных, межрегиональных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

**Годовой учебный план учебно-тренировочных занятий для обучающихся ДЮСШ отделения легкой атлетики на 46 учебных недель (в академических часах)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы обучения | Этапы подготовки | | | | | | | |
| Начальной подготовки | | | Тренировочный | | | | |
| Год обучения | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Теория и методика физической культуры и спорта** | 13 | 20 | 20 | 27 | 27 | 33 | 33 | 33 |
| **Общая физическая подготовка** | 178 | 281 | 265 | 160 | 160 | 157 | 157 | 157 |
| Специальная физическая подготовка | 121 | 126 | 215 | 231 | 248 |
| Техническая подготовка | 41 | 66 | 70 | 132 | 143 | 248 | 256 | 256 |
| Тактическая, психологическая подготовка | 3 | 4 | 8 | 11 | 16 | 48 | 48 | 48 |
| Участие в соревнованиях | 3 | 8 | 12 | 14 | 18 | 35 | 36 | 35 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| Итоговая и промежуточная аттестация | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| **Другие виды спорта и подвижные игры** | 34 | 33 | 37 | 81 | 55 | 82 | 57 | 41 |
| ***Всего часов*** | ***276*** | ***414*** | ***414*** | ***552*** | ***552*** | ***828*** | ***828*** | ***828*** |
| Восстановительные мероприятия и медицинское обследование | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 |

**2.2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения на этапах подготовки по виду спорта легкая атлетика**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы обучения, (%) | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Бег на короткие дистанции | | | | |
| Общая физическая подготовка | 76-79 | 73-78 | 29-38 | 18-27 |
| Специальная физическая подготовка | 22-28 | 26-33 |
| Техническая подготовка | 15-17 | 15-17 | 24-30 | 25 - 31 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 5 - 6 | 6 - 7 | 7-9 | 9-11 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 |
| Бег на средние и длинные дистанции | | | | |
| Общая физическая подготовка | 76-79 | 73-78 | 50-60 | 41-48 |
| Специальная физическая подготовка | 12-15 | 15-18 |
| Техническая подготовка | 15-17 | 15-17 | 18-22 | 20-24 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 5-6 | 6-7 | 7-9 | 9-11 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 |
| Прыжки, метания | | | | |
| Общая физическая подготовка | 76-79 | 73-78 | 29-38 | 19-27 |
| Специальная физическая подготовка | 22-28 | 26-33 |
| Техническая подготовка | 15-17 | 15-17 | 24-30 | 25-31 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 5-6 | 6-7 | 7-9 | 9-11 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 |
| Многоборье | | | | |
| Общая физическая подготовка | 75-87 | 73-82 | 61-66 | 33-39 |
| Специальная физическая подготовка | 10-20 | 15-20 | 20-30 | 40-61 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2-4 | 2-4 | 3-5 | 3-6 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 |

**2.3. Участие в спортивных соревнованиях**

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся ДЮСШ:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта легкая атлетика;

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

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

**2.3.1. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта легкая атлетика. Минимальный и предельный объем соревнований**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап | |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Контрольные | 5 – 9 | 8 - 12 | 11 - 16 | 14 - 21 |
| Отборочные | - | 1 - 2 | 2 - 4 | 2 - 5 |
| Основные | - | 1 - 2 | 1 - 3 | 2 - 4 |

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1. Принципы и подходы к методической основе учебно-тренировочного процесса**

**Принципы учебно-тренировочного процесса:**

1. Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2. Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

3. Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

4. Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

5. Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

6. Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

7. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

**3.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

**3.2.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий**

Для того чтобы обучение было воспитывающим, необходимо обеспечить соответствующее содержание учебного материала, правильную методику и организацию учебного процесса.

В основу принципов обучения должны быть положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность. Только на основе этих принципов можно воспитывать у учащихся необходимые знания, умения, двигательные навыки и развить у них физические качества быстроты, силы, ловкости и выносливости.

Многолетний учебно-тренировочный процесс может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных особенностей развития ребенка, уровня его подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта легкая атлетика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

С первых же занятий обучающихся необходимо приучать выполнять упражнения только по команде тренера-преподавателя.

Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов должны применяться в начале основной части занятия.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида легкой атлетики. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

**3.2.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

**Тренер-преподаватель обязан:**

- тщательно готовиться к учебно-тренировочным занятиям;

- следить за состоянием и подготовкой мест занятий, оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью обучающихся;

- учитывать условия погоды, температуру воздуха, состояние грунта, не допускать переохлаждения и перегревания обучающихся;

- учитывать индивидуальные особенности обучающихся;

- производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале;

- не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы;

- подавать докладную записку в администрацию школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях;

**-** соблюдать правила безопасности.

**Обучающиеся обязаны:**

- во время занятий по бегу на стадионе двигаться только по часовой стрелке;

- после выполнения стартов убирать стартовые колодки;

- выполнять прыжки в высоту и длину только в свободных секторах;

- во время метаний занимающиеся не должны появляться в секторе возможного попадания снаряда;

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;

- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;

- при групповом метании стоять с левой стороны от метающего;

- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;

- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не пересекать зону метаний;

- после броска идти за снарядом только с разрешения тренера-преподавателя;

- не производить произвольных метаний;

- при метании в цель соблюдать зону безопасности при отскоке снаряда от земли;

- не передавать снаряд друг другу броском;

- не метать снаряд в не оборудованных для этого местах.

**3.3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | |  |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 18 |
| Количество тренировок в неделю | 3 - 4 | 3 - 5 | 4 - 6 | 6 - 8 |
| Общее количество часов в год | 276 | 414 | 552 | 828 |

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

**3.4. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки**

**Программа содержит следующие предметные области:**

- теоретическая подготовка;

- общая и специальная физическая подготовка;

- избранный вид спорта;

- другие виды спорта и подвижные игры.

В Программе учитываются особенности подготовки обучающихся по легкой атлетике, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

**3.4.1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка обучающихся осуществляется на всех этапах спортивной подготовки.

**На этапе начальной подготовки** основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

**На тренировочном этапе** используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки обучающихся, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки и обучения.

Программа теоретической подготовки должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; ознакомить обучающихся с общими основами спортивной тренировки, с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней.

Обучающийся должен знать задачи, стоящие перед ним:

- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах учебно-тренировочных занятий и их планировании, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;

- знать роль и виды спортивных соревнований; особенности подготовки к соревнованиям и участия в них;

- анализировать спортивные и функциональные показатели;

- вести дневник тренировки (учет учебно-тренировочной нагрузки, контроль за самочувствием).

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

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

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

В теоретической подготовке спортсмена наибольшая роль принадлежит тренеру-преподавателю. На первых учебно-тренировочных занятиях, во время объяснения упражнений, в паузах между ними тренер-преподаватель «настраивает» обучающегося на изучение избранного вида спорта, его техники, тактики.

Тренер-преподаватель организует специальные занятия по теоретической подготовке, делает доклады, проводит беседы, встречи с известными спортсменами и специалистами.

Педагог постоянно следит за новинками спортивной литературы, знакомит с ними обучающихся. Но самое главное - желание самих спортсменов приобрести глубокие знания. В связи с этим очень важно пробудить у спортсменов интерес ко всем вопросам специальной теоретической подготовки.

**Результатом освоения раздела теоретической подготовки программы является** приобретение обучающимися следующих знаний в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;

- правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;

- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

**3.4.2. Общая физическая подготовка (для всех учебных групп и специализаций)**

**Задачи обучения**:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

**Средства общей физической подготовки**

Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения.

Подготовительные упражнения составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц, направленные на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц.

Общеразвивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Эти упражнения применяются в течение всего годичного цикла. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

**Подготовительные упражнения без предметов:**

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);

- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног);

- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);

- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);

**Ходьба и бег:**

-ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;

- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;

- ходьба с высоким поднимание бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;

- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;

- бег на носках, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, на прямых ногах;

В группах начальной подготовки используются в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки строевые упражнения.

**Развитие гибкости**

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

**Упражнения для развития и совершенствования гибкости:**

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.

**Развитие быстроты**

Быстрота воспитывается с помощью многообразных двигательных задач, успешность решения которых определяется минимальным временем выполнения двигательного действия.

**Упражнения для развития и совершенствования быстроты:**

1. Ускорения на короткие отрезки.

2. Бег по нанесенным отметкам.

3. Бег под уклон.

4. Бег на месте с опорой (с максимальной частотой движений)

5. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

**Развитие силы**

Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамических и статических режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

**Упражнения для развития и совершенствования силы:**

1. Статические упражнения с собственным весом.
2. Упражнения с набивными мячами (толкание мяча, наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады).
3. Прыжковые упражнения: подскоки, прыжки и выпрыгивания, приседания.
4. Ходьба выпадами, бег с различными отягощениями.
5. Упражнения с партнером: приседания с партнером на плечах, упражнения с преодолением сопротивления партнера и т.д.
6. Упражнения с амортизаторами.
7. Упражнения с отягощениями (гантели, гири, мешки с песком).
8. Упражнения на атлетических тренажерах.
9. Штанга (с тренировочных групп 2-го года обучения): жим, рывок, подъём на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

**Развитие координации**

Координация воспитывается посредством обучения новым для обучающегося физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

**Упражнения для развития и совершенствования координации:**

1. Челночный бег 3 х 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.
4. Эстафеты.

**Развитие выносливости**

Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

**Упражнения для развития и совершенствования выносливости:**

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Лыжная подготовка.
3. Плавание.
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).

**3.4.3. Упражнения из других видов спорта и подвижные игры.**

**Задачи обучения:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

**Средства обучения:**

- **гимнастические упражнения:** упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные; то же на гимнастической скамейке, групповые упражнения с гимнастической скамейкой; Упражнения в равновесии и в сопротивлении; Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах; Прыжки через козла, коня; Упражнения с гимнастической палкой(наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной; с короткой и длинной скакалкой(прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением).

- **акробатические упражнения:** различные кувырки(вперед, назад, боком); стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик», «полушпагат», «шпагат»; напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180\* и 360\*; «колесо» (переворот боком).

- **баскетбол:** ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте; Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча и умение отрываться для получения мяча; целесообразное применение техники передвижения; броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита; Двусторонние игры по упрощенным правилам.

- **ручной мяч:** ведение мяча, ловля мяча, броски мяча, броски мяча левой и правой рукой, броски мяча по воротам, двусторонняя игра по упрощенным правилам.

- **футбол:** удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной игры; Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

- **лыжный спорт:** ознакомление с лыжным инвентарем и уход за ним; построение с лыжами и на лыжах, переноска лыж, повороты на месте переступанием; обучение технике передвижения на лыжах: лыжный ход, подъемы на лыжах скользящим и ступающим шагом, спуск на лыжах в основной стойке, торможение плугом; групповые лыжные прогулки от 3 до 5 километров; участие в лыжных соревнованиях; лыжные однодневные походы.

- **плавание:** обучение умению держаться на воде; плавание произвольным способом на скорость и на выносливость; простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой); игры на воде; плавание вольным стилем без учета времени.

- **велоспорт:** езда на велосипеде по пересеченной местности, велосипедные прогулки.

- **подвижные игры и эстафеты:** различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками и метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелезаниями; Комбинированные эстафеты.

Характер и дозировка упражнений общей физической подготовки определяются (подбираются) с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности занимающихся, их индивидуальных особенностей, вида специализации в легкой атлетике, периодизации учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного занятия.

**3.4.4.Специальная физическая подготовка**

**Задачи обучения:**

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- развитие специальных физических качеств (силы, скорости, силовой, скоростно-силовой, специальной скоростной, специальной общей выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

**Средства обучения:**

**«Бег на короткие и длинные дистанции»**

Беговые и прыжковые упражнения: бег с ускорением на 30-60 метров с последующим бегом по инерции, спринтерский бег от 20 до 120 метров с различной интенсивностью, спринтерский бег на контролируемых скоростях, бег с переменой темпа движения, бег с различной интенсивностью от 20 до 300 метров; специальные упражнения барьериста; прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки в длину с укороченного разбега с использованием искусственной тяги 7 – 8 кг и т.д.), прыжки в длину с укороченного разбега; беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях(бег в гору, бег по песку, по снегу, против ветра, бег с отягощениями (1,5 – 2,5 кг) на голенях, бег с отягощениями 2 – 5 кг на поясе; бег по наклонной дорожке, бег типа «спрыгивание – выпрыгивание»; упражнения с отягощениями и на тренажерах, метание набивных мячей, упражнения с ядром: броски вперед и через голову и т.д.; специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; эстафеты; кроссы.

**«Бег на средние и длинные дистанции»**

Основными средствами тренировки являются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (борьба за мяч, игра в баскетбол, футбол, регби и др.) и различные виды эстафет; равномерный кросс 35 – 45 минут. Бег на отрезках 30 – 60 метров с около предельной скоростью, бег по сигналу из различных стартовых положений (сидя, лежа, лежа на спине и т.д.) на отрезках до 40 метров. Повторный бег на отрезках 120 –150 метров в полсилы, на средних и длинных отрезках, темповый бег, «фартлек», переменный бег, бег в гору, равномерный кросс до 1 часа. Повторный бег на отрезках до 1500 метров в условиях манежа; повторный бег на отрезках до 300 метров с изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом. Различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера, прыжки в глубину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице. Упражнения с набивными мячами, для мышц живота, различные упражнения в парах и групповые.

Занятия другими видами легкой атлетики (прыжки в длину, барьерный бег) и другими видами спорта (лыжи, плавание). Туристические походы и пешие прогулки до 8 километров.

**«Прыжки»**

Тренировка прыгунов должна включать в себя общую прыжковую подготовку, направленную на развитие скоростно-силовых качеств, особенно в подготовительном периоде годичного цикла. Целесообразно в занятиях отводить время на акробатические упражнения, специальные силовую гимнастику для мышц ног, рук, туловища с использованием малых отягощений (до 30% от собственного веса), обращая особое внимание на увеличение амплитуды движений, на ритм и интенсивность их выполнения.

**«Прыжки в длину»**

Использование упражнений, рекомендуемых для бегунов на короткие дистанции: бег с ускорением на 20, 30,40 и 50 м с высокого старта и с хода. Различные прыжковые упражнения у гимнастической стенки, через гимнастическую скамейку и др.Прыжки вверх из приседа с выполнением положения прогнувшись. То же при спрыгивании с гимнастических снарядов (конь, козел). Запрыгивание на гимнастические снаряды в «шаге» с разбега в 3-7 шагов с последующим соскоком прогнувшись и др. То же, отталкиваясь от повышенной опоры. Прыжки с 5-7 шагов, отталкиваясь от повышенной опоры, в сочетании с полетом прогнувшись и с приземлением на обе ноги.

Прыжки на двух и на одной ноге (попеременно) с акцентом на проталкивание вверх-вперед без отягощения и с отягощением в виде гантелей (600-1000 г).

Выполнение прыжков в длину в сочетании с разбегом, способами «согнув ноги» и «ножницы»; прыжки в «шаге» с места с 1, 3, 5 шагов, с 5,7,9 шагов; прыжки с 1-15 шагов с группировкой в полете; прыжки в «шаге» с 3-5 шагов с опусканием маховой ноги и с пробеганием вперед, то же со сменой ног в полете, то же с подтягиванием толчковой ноги вперед на приземление; прыжки с небольшого разбега с акцентированным выбрасыванием ног вперед до положения сидя; прыжки на обеих ногах с акцентом на толчок вверх, подтягивая колени до прямого угла, с акцентом на толчок вперед - «лягушкой», сериями по 6-10 прыжков; прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями по 10-15 прыжков.

Серии прыжков в «шаге» и «скачков» на одной ноге (попеременно) без отягощения и с отягощением (гантели, пояс). Выполнение сочетаний «скачок»-«шаг»-«скачок» и т. д.

**«Тройной прыжок»**

Использование части упражнений, рекомендуемых для спринтеров и прыгунов в длину с разбега. Прыжки в «шаге» сериями по 6-12 прыжков. «Скачки» сериями по 2-3 раза с переходом на другую ногу. Сочетания «скачка» и «шага» сериями по 4-6 переходов. Прыжки в «шаге» через 1, 2, 3 шага сериями и др.Прыжки в «шаге» и «скачки» сериями от 6 до 10-12 сочетаний. Различные сочетания прыжков в «шаге» со «скачками», например: 2 «скачка» на правой, переход в «шаге» на левую, 2 «скачка» на левой и т. д. Прыжки в «шаге» и «скачки» сериями по 10-12 раз в гору и др. Выполнение 1, 2 и 3 «скачков» с 1-3 шагов; выполнение прыжка в «шаге» сериями по 3-4 прыжка с 1-3 шагов; выполнение прыжка в длину с разбега, толкаясь слабейшей ногой с 3-5 шагов без отягощения и с отягощением.

Серии «скачков» в гору до 15-30 раз подряд. Прыжки с 5-7 шагов на постепенно повышающиеся гимнастические снаряды. Многократные прыжки в «шаге» с ноги на ногу и в сочетании с разбегом в 3-5 шагов без отягощения и с отягощением. Запрыгивание на гимнастические снаряды в шаге с 5-7 шагов без отягощения и с отягощением. Прыжки с малого и среднего разбега через далеко-высокие препятствия (барьер, планка, гимнастические снаряды). Прыжки в шаге в гору, под уклон и др.

**«Прыжки в высоту»**

Прыжки вверх, толкаясь двумя ногами без отягощения и с отягощением (2-6 кг). Прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой с 1-5 шагов, доставая ветки деревьев и другие предметы, подвешенные на различной высоте. Выпрыгивания вверх с 1, 2, 3 и 6 шагов в сочетании с работой рук и махом прямой ногой. Выпрыгивание вверх из приседа на двух и на одной ноге с отягощением 8-12 кг. Прыжки через гимнастические снаряды и различные препятствия на местности. Запрыгивание на гимнастические снаряды (стол, конь и брусья) с 3-5 шагов в положение группировки над планкой. Имитация выхода в толчок у гимнастической стенки с поддержкой и без поддержки. Выполнение маха в сочетании с отталкиванием, стоя на месте и с 1-2 шагов с небольшим отягощением на маховой ноге и др. Запрыгивание на гимнастическую стенку с 1-3 шагов в сочетании с махом прямой ногой. Имитация перехода через планку на гимнастической скамейке, коне и других снарядах. Запрыгивание на гимнастический стол, брусья с 3-5 шагов в положение над планкой. Выпрыгивание из приседа на двух и на одной ноге без отягощения и с отягощением. Серии прыжков и прыжковых упражнений с небольшим отягощением (пояс 1-1,5 кг). Запрыгивание на высокие снаряды с 5-7 беговых шагов Выпрыгивание вверх, стоя толчковой ногой на повышенной опоре в сочетании с махом прямой ногой с отягощением в руках и на маховой ноге.

Тренировка прыгунов должна включать в себя общую прыжковую подготовку, направленную на развитие скоростно-силовых качеств, особенно в подготовительном периоде годичного цикла. Целесообразно в занятиях отводить время на акробатические упражнения, специальные силовую гимнастику для мышц ног, рук, туловища с использованием малых отягощений (до 30% от собственного веса). обращая особое внимание на увеличение амплитуды движений, на ритм и интенсивность их выполнения

**«Метания**»

Упражнения с небольшими отягощениями, собственным весом, с преодолением сопротивления партнера, прыжковые упражнения, прыжки на одной ноге на месте или с продвижением, кроссовый бег, подвижные игры.

Широкое использование неспецифических средств: прыжки с места и с разбега (длина, высота, тройной), прыжки на одной ноге на месте или с продвижением; спринтерский бег до 100м, гимнастические и акробатические упражнения, упражнения с отягощениями и медленный бег до 2 км для развития аэробных возможностей и выносливости. Упражнения с набивными мячами и метание мячей различными способами партнеру или об стенку.

С учебно-тренировочных групп - 5года обучения доля неспецифических упражнений уменьшается в пользу специальных, и в большем объеме включаются упражнения со штангой: жим лежа, приседания, рывки в стойку, тяги в положении выпада, подъем на носки.

Толкание утяжеленного ядра (6-9 кг); акробатические упражнения или борьба; медленный бег с ускорениями, бег со старта и ускорения по 100 м; упражнения на гимнастической стенке, брусьях, перекладине; игра в баскетбол.

**«Многоборья»**

Бег с максимальной скоростью до 100 м; бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 60-70% от максимальной; кроссовый бег до 1,5 км; специальные упражнения: барьерный бег, прыжки в длину, в высоту, с шестом, толкание ядра, метание копья, мяча; метание камней. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата; 3-5 ускорений (от 10 до 30 м). Около половины времени занятий отводится спортивным играм.

В беговой подготовке- старты из различных и.п., эстафеты, отрезки от 30 до 150 м. Увеличение количества прыжков в высоту, длину с короткого и среднего разбега. Барьерный бег, используя барьер высотой 50 см., барьер с натянутой резиной, скамейки.

Повышение силового потенциала начинается в упражнениях с преодолением тяжести средств веса, упражнения в висе, у опоры, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, дисками от штанги, упражнения прыжкового характера, прыжки с амортизатором. Использование тренажеров преимущественно общего типа для развития мышечной системы.

**3.4.5. Избранный вид спорта. Техническая и тактическая подготовка**

**Задачи обучения:**

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

**«Бег на короткие дистанции»**

**Этап начальной подготовки**

**Задачи обучения**: обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям, воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств, улучшение координации движений и гибкости.

**Средства и методы обучения**.

Применение специальных подводящих упражнений: бег с ускорением на 30-60 метров с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 метров с различной интенсивностью. Специальные упражнения барьериста; прыжки в длину и высоту с разбега, метание мячей и набивных мячей; кроссы. Участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300 метров, прыжках в длину, высоту, барьерном беге и по общей физической подготовке.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

**Задачи обучения**: обучение технике бега по прямой и по повороту; обучение технике низкого старта и стартового разбега; обучение технике бега при выходе с виража на прямую; обучение финишированию; воспитание скоростно-силовых, скоростных и силовых качеств, специальной выносливости спринтера; приобретение соревновательного опыта.

**Средства обучения**:

Спринтерский бег на контролируемых скоростях, бег с переменой темпа движения, бег с различной интенсивностью от 20 до 300 метров. Стартовые упражнения: старт с ходьбы или медленного бега, старт с падения, старт с опорой на одну руку; низкий старт с опорой рук на высоте 30 – 40 см от беговой дорожки; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях. Участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200, 300, 400 метров, эстафетах 4 х 100 м, 4 х 400 м.

**Спринтерский бег на 100, 200, 400 м**

Бег на короткие дистанции следует рассматривать как целостное упражнение, в котором выделяются отдельные фазы: положение бегуна на старте (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. От правильного выполнения отдельных элементов в значительной степени зависит эффективность выполнения всего упражнения. Этап начальной специализации (13-14 лет) характеризуется замедлением темпов развития быстроты, дальнейший прирост результатов в спринтерском беге может идти лишь за счет развития скоростно-силовых качеств, а несколько позднее за счет развития анаэробных возможностей. Поэтому время, отводимое непосредственно на спринтерский бег не должно превышать 10-15% от общего времени тренировки. Преобладающими в общем объёме тренировочных средств должны быть скоростно-силовые и силовые упражнения с преимущественной направленностью на развитие силы группы мышц, играющих решающую роль в спринтерском беге (мышц, обеспечивающих мощное отталкивание бегуна от грунта и вынесение бедра маховой ноги вперед-вверх). При этом упражнения без отягощений должны следовать за упражнениями с отягощениями через промежуток времени, который обеспечит наибольшую быстроту их выполнения, т.е. в фазе повышенной работоспособности. В учебно-тренировочных группах 4 года обучения объем спринтерского бега увеличивается, достигая в УТГ-5г. обучения 35-45% от общего объема тренировочных средств.

При планировании подготовки юных спринтеров в годичном цикле необходимо помнить следующие общие замечания:

1. Работу над техникой, быстротой движений и скоростью бега целесообразно проводить на протяжении всех периодов тренировки.
2. Бежать с максимальной скоростью следует только после того, как установится стабильная техника (циклы: вхождение в форму и соревновательный). В остальное время следует бежать со скоростью 60-90% от максимальной.
3. Главная задача подготовительного периода зимнего этапа - повышение абсолютной скорости, летнего - скорости и скоростной выносливости.
4. Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальным объёмом должны применяться в конце подготовительного периода.
5. Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальной интенсивностью должны применяться в соревновательном периоде, через неделю или две после того, как объём начнет снижаться.

Рекомендуемые схемы построения недельного цикла

**Общеподготовительный период**

|  |  |
| --- | --- |
| Понедельник | - скоростно-силовая подготовка |
| Вторник | - развитие специальной выносливости |
| Среда | - развитие общей выносливости |
| Четверг | - отдых |
| Пятница | - техническая подготовка, общефизическая подготовка |
| Суббота | - техническая подготовка, скоростно-силовая |
| Воскресенье | отдых. |

**Специально - подготовительный период**

|  |  |
| --- | --- |
| Понедельник | - скоростная, скоростно-силовая подготовка |
| Вторник | - техническая подготовка |
| Среда | - скоростная, скоростно-силовая подготовка |
| Четверг | - отдых |
| Пятница | - техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка |
| Суббота | - техническая подготовка, развитие специальной выносливости |
| Воскресенье | отдых. |

**Соревновательный период**

|  |  |
| --- | --- |
| Понедельник | - техническая подготовка, силовая |
| Вторник | - техническая подготовка |
| Среда | - скоростно-силовая подготовка, развитие специальной выносливости |
| Четверг | - отдых |
| Пятница | - скоростно-силовая подготовка |
| Суббота | - техническая подготовка |
| Воскресенье | отдых. |

**«Бег на средние и длинные дистанции»**

**Этап начальной подготовки**

**Задачи обучения**:

1. Создание правильного представления о технике бега.
2. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся.
3. Обучение технике бега по прямой, входа в поворот, бега по повороту и выхода с него.
4. Обучение технике высокого и ознакомление с техникой низкого старта.
5. Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.
6. Обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции.
7. Развитие общей выносливости.
8. Развитие быстроты и прыгучести.
9. Развитие координации движений, подвижности, гибкости.

**Средства и методы обучения.**

Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжковообразный бег).

Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном темпе, среднем темпе на отрезках 40 – 120 м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 метров. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150 метров. Бег с высокого старта на отрезках до 40 метров самостоятельно и под команду. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Бег на отрезках 60 –120 метров с переключением на финишное ускорение.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

**Задачи обучения.**

Дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактических задач, поставленных для групп начальной подготовки.

1. Ознакомление и обучение технике бега на виражах в условиях манежа.
2. Обучение технике стартового разбега.
3. Обучение технике старта с опорой на одну руку, применяемого в основном в беге на 800 и 1500 метров.
4. Обучение технике с изменением ритма и скорости бега.
5. Развитие общей физической подготовленности.
6. Дальнейшее развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости.
7. Развитие скоростно-силовых качеств.
8. Воспитание морально-волевых качеств.

**Средства и методы обучения**.

Дальнейшее обучение и совершенствование средств и методов, перечисленных для групп начальной подготовки.

Повторный бег на средних и длинных отрезках; равномерный кросс до 1 часа; темповый бег; «фартлек», переменный бег; бег в гору; контрольный бег. Повторный бег на отрезках до 1500 метров в условиях манежа; повторный бег на отрезках до 300 метров с изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом. Различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера, прыжки в глубину. Комплекс упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки (упражнения с набивными мячами, для мышц живота, различные упражнения в парах и групповые).

**Техническая подготовка**

Бег на средние дистанции по технике имеет свои особенности: средняя соревновательная скорость ниже, чем при беге на короткие дистанции; шаг короче, туловище более выпрямлено; колено маховой ноги поднимается не так высоко; нерезкое выпрямление толчковой ноги; движения рук не так энергичны, угол сгибания их в локтевом суставе более острый; дыхание свободное, ритмичное и более глубокое. Хорошая техника бега по дистанции характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперед; плечи немного развернуты; в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед; голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу. Во время бега необходимо следить за сохранением свободного ритмичного движения. Частота и глубина дыхания находится в тесной связи с темпом движения. Увеличение скорости передвижения соответствует увеличению частоты дыхания. Ритм дыхания при беге зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Особое внимание следует уделять выдоху.

**Работа ног при беге**. Главным элементом в беге является момент отталкивания, так как от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега. Отталкивание должно быть направлено только вперед и строго согласовано с наклоном туловища. Наряду с крупными мышцами бедра, голени и стопы при отталкивании включаются в работу мелкие мышцы стопы и пальцев, обеспечивая полное выпрямление ноги. При небольшом наклоне туловища вперед хорошее отталкивание получается при полном выпрямлении ноги. Активному отталкиванию способствует мах свободной ноги, направленный вперед-вверх, причем заключительный момент отталкивания совпадает с окончанием махового движения и началом активного сведения бедер. В этом положении толчковая нога почти полностью выпрямлена. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит в безопорное положение, используемое бегуном для кратковременного относительного отдыха. Нога, заканчивая толчок, расслабляется, голень под действием инерционных сил несколько «захлестывается» вверх и, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром вперед. В момент активного сведения бедер, когда нога, находящаяся впереди, начинает опускаться, голень ее несколько выносится вперед и приземление происходит на переднюю часть стопы. Это позволяет бегуну по инерции быстро пройти момент вертикали, при котором нога, находящаяся сзади, продолжает двигаться вперед и голень еще больше прижимается к бедру. Такое «складывание» маховой ноги в момент вертикали способствует некоторому отдыху и быстрому опусканию другой ноги.

На дорожку ногу ставят слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает тормозящее действие в момент ее постановки и способствует более равномерному и плавному бегу. Стопы ног при беге следует ста­вить по одной прямой линии с небольшим поворотом носка внутрь.

**Работа рук при беге**. Движения рук в беге ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Во время бега руки у спортсмена должны быть согнуты в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти свободно сжаты в кулак. Движения рук мягкие и плавные, направлены вперед-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем больше скорость бега, тем выше темп и шире движения рук.

**При беге по повороту** спортсмен наклоняет туловище немного влево, в сторону поворота правой рукой совершает более размашистые движения, правую ногу ставит с разворотом стопы вовнутрь.

**Финиш и остановка после бега**. Финишное ускорение, т. е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперед. После пересечения линии финиша бегун не должен резко останавливаться. Ему необходимо перейти на медленный бег и затем на ходьбу.

Для совершенствования бега по прямой с равномерной и переменной скоростью применяются: повторные ускорения 50-60-метровых отрезков на дистанции (необходимо следить за плавным нарастанием скорости бега); при повторном беге занимающиеся должны удержать набранную скорость, но при возникновении напряжения в движениях следует снизить скорость бега; переключения с медленного бега на быстрый по дистанции происходит по команде; в процессе совершенствования тех­ники бега при пробегании по дистанции следует выполнять ускорения по 30-40 м с включением «свободного хода».

При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования: прямолинейность направления бега; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги; быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы.

**Тактическая подготовка**

Тактика бега на средние и длинные дистанции прежде всего зависит от цели, поставленной перед соревнованием. Выделяют три цели:

1. Показ запланированного результата;

2. Выигрыш соревнования или быть в числе призеров;

3. Выигрыш соревнования с рекордным для себя результатом.

На тренировочном этапе и в начале этапа спортивного совершенствования перед большинством спортсменов ставится первая цель. По мере роста спортивных достижений спортсмены сталкиваются с необходимостью добиваться победы с целью выхода в следующую стадию соревнований или войти в сборную команду (различного уровня, масштаба). Для высококвалифицированных спортсменов в большинстве соревнований ставится третья цель.

В зависимости от объективных обстоятельств тактические планы и графики бега могут быть различными и определяться такими факторами, как: состояние спортивной формы; самочувствие; формула проведения соревнований; состав забега; тактика, применяемая основными соперниками, уровнем их подготовленности.

В соревнованиях по бегу на средние и длинные дистанции самыми распространенными являются два тактических приема: бег на результат и бег на выигрыш.

В первом варианте поддерживается запланированная скорость бега на протяжении всей дистанции. При такой тактике бег проходит с равномерной и относительно высокой скоростью.

Во втором случае необходимо выдерживать высокий темп бега, предложенный соперниками, и сохранить силы для решающего финишного ускорения. При таком беге спортсмен обычно выбирает место сразу за лидером и внимательно следит за всеми конкурентами, готовясь в любой момент предпринять маневр: повысить скорость, выйти из окружения и т. п. Особенно важно следить за тем, чтобы справа было всегда свободное место, необходимое бегуну для маневра, так как даже опытные спортсмены часто попадают в «коробочку» и лишаются этой возможности. В результате бегуну приходится ждать, пока лидирующая группа растянется, и в ней появятся «окна».

Независимо от выбранной тактики следует помнить, что начать бег со старта надо по возможности быстро. Ускорение на первых метрах позволяет быстрее набрать необходимую скорость и затем поддерживать ее. Бегуну же, медленно начавшему бег, будет трудно на дистанции достигнуть необходимой скорости и догнать лидеров. Быстрое начало дает возможность выйти из большой группы, избежать столкновения. При большом количестве участников в забеге не надо стремиться в начале бега занять место у бровки, что может привести к попаданию в «коробочку».

Наметив спортивный результат, следует составить график бега, который особенно необходим при тактике лидирования. При беге на выигрыш график бега не имеет главного значения, так как успех зависит от увеличения скорости на финишном отрезке.

Для выполнения нормативов II и III спортивных разрядов, как правило, график бега составляется с постепенным снижением скорости.

Для достижения I спортивного разряда, норматива кандидата в мастера спорта график бега характеризуется быстрым началом, относительно равномерной скоростью в середине дистанции и быстрым финишем.

**Планирование многолетней подготовки бегунов на средние и длинные дистанции**

Планирование годичного цикла подготовки юных бегунов на этапах начальной и углубленной специализированной подготовки осуществляется по «сдвоенному» циклу. Каждый подготовительный и соревновательный периоды разделяются на два этапа: в первом случае - общеподготовительный (базовый) и специально-подготовительный, во втором - ранний соревновательный и основных соревнований.

Годичный цикл подготовки заканчивается переходным периодом.

Для юных бегунов 1 -го и 2-го годов на тренировочном этапе такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля, и затем - 6 недель оздоровительно-спортивный лагерь. Спортсмены на этапе спортивного совершенствования, как правило, до конца сентября соревнуются, затем переходный период (3 недели), и начало подготовительного периода приходится на октябрь.

**Типовые недельные циклы на учебно-тренировочном этапе**

По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на:

1. Втягивающий - в начале подготовительного периода либо после травмы или болезни. Характерной чертой этого микроцикла является продолжительный бег в непрерывном режиме при аэробном энергообеспечении работы. Пульс до 150 уд./мин. Объем бега в цик­ле от 35 до 50 км.

2. Развивающий - в основном подготовительном периоде с целью добиться глубоких приспособительных перестроек в организме спортсмена. Нагрузка в этом микроцикле выполняется также в непрерывном режиме, однако возрастает доля бега в смешанном режиме, т. е. при беге с частотой сердечных сокращений 151-170 уд./мин. Объем бега в недельном микроцикле может составлять от 50 до 60 км.

3. Скоростно-силовой подготовки - применяется, как правило, на весеннем этапе подготовки для укрепления опорно-мышечного аппарата Акцент в этом микроцикле делается на прыжки и бег в гору в различном сочетании с бегом под гору и упражнениями на расслабление. Необходимо помнить, что в юном возрасте опорно-мышечный аппарат еще не готов для жесткой работы, поэтому прыжки и бег следует выполнять в мягком режиме и на соответствующем грунте. Объем общего бега - 40-45 км.

4. Разгрузочный - применяется в подготовительном периоде после напряженных тренировок, в соревновательном - после ответственных стартов. В этом микроцикле планируется нагрузка только в аэробном режиме. ЧСС не выше 150 уд./мин. Объем бега - 35-40 км.

5. Стабилизирующий или интенсивный - наиболее часто применяется в соревновательном периоде. Объем бега до 50 км.

6. Предсоревновательный - применяется в последние недели перед соревнованиями, цель его - плавное подведение спортсмена к главному старту. Объем и интенсивность в микроцикле снижается. При этом за 5-6 дней до старта может быть проведена одна интенсивная тренировка. Объем бега в микроцикле - 25-30 км.

7. Соревновательный - применяется, как правило, между двумя соревнованиями с продолжительностью между ними не менее 2 недель.

8. Микроцикл переходного периода - может рассматриваться как активный отдых.

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

При подготовке к соревнованиям структура недельных микроциклов претерпевает значительные изменения. Так, при подготовке к зимним соревнованиям 3-недельная структура может выглядеть так: один - развивающий, один - стабилизирующий, а последний - предсоревновательный. 4-недельная структура включает еще один микроцикл в интенсивном режиме, т. е. стабилизирующий. В соревновательном периоде юным бегунам планируется участвовать в 3-5 ответственных соревнованиях. Следовательно, количество недельных предсоревновательных микроциклов должно быть также 3-5. В зависимости от сроков между состязаниями построение предсоревновательных этапов меняется и может состоять из 1-5 микроциклов. Известно, что при интервале между ответственными соревнованиями в одну неделю надо рассматривать этот микроцикл как повторение предсоревновательного микроцикла При длительности 2 и более недель можно руководствоваться схемой приведенной ниже: 5-я неделя - разгрузочный, 4-я неделя - развивающий, 3-я неделя - стабилизирующий, или развивающий, 2-я неделя - стабилизирующий, 1-я неделя -предсоревновательный. Недели отсчитываются в обратном порядке от соревнования. Характерной чертой работы в недельных микроциклах должно быть чередование легкой и тяжелой работы. Уже давно установлено, что после предельной нагрузки организм спортсмена восстанавливается в течение 48-72 часов. Следовательно, максимальные нагрузки в течение недели не могут повторяться более 2-3 раз. При подготовке к особо важным стартам целесообразно планировать за 3-4 недели самую тяжелую работу в микроцикле таким образом, чтобы она совпадала с днем соревнования. Так, например, если спортсмен должен стартовать в субботу вечером, то за 3 недели до этого соревнования он должен выполнять самую тяжелую работу по субботам, а накануне и после этого нагрузка должна быть легкой.

**«Прыжки»**

**(прыжки в длину, в высоту, тройной прыжок)**

Прыжки в длину, тройным и в высоту характеризуются выполнением максимально быстрых движений с преодолением значительных внешних сопротивлений. Спортивный результат в этих видах, прежде всего, зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств. Другими ведущими качествами прыгуна являются сила, быстрота, гибкость, ловкость и координация движений. Развитие этих качеств, равно как и совершенствование функциональных возможностей организма достигается только многократным повторением физических упражнений.

При выполнении общеразвивающих упражнений обращать внимание на широкую амплитуду и свободу движений в сочетании с глубоким, естественным ритмичным дыханием.

Специальные упражнения состоят из одного или нескольких элементов основного упражнения. Их целесообразно повторять в определенном ритмическом рисунке, с точными акцентами в напряжении и расслаблении мышц.

Упражнения для овладения техникой прыжков должны быть направлены на: повышение скорости разбега и достижение его стабильности, сохранение активности бега и контакта с дорожкой на последних шагах разбега, повышение активности действий в отталкивании и уменьшение упора при постановке ноги, достижение равновесия в полете при увеличении активности движения плечевого пояса, маховые движения рук и ног в отталкивании, свободу и широкую амплитуду в движении рук и ног, совершенствование движений в полете.

Для установления определенной последовательности по принципу «от простого к сложному» следует ориентироваться в тренировке на число беговых шагов в разбеге. По мере увеличения длины и скорости разбега выполнение отталкивания осложняется, поэтому при появлении значительных ошибок в отталкивании, напряжении, скованности в движениях и искажении ритма прыжка лучше упрощать условия, сокращать длину разбега, подбирать специальные упражнения для исправления недостатков.

При обучении разбегу много внимания следует уделять овладению занимающимися свободным и быстрым бегом на различных отрезках от 10 до 60 м с высокого старта, а также с плавным началом, но с ускорением. Прогресс результатов в прыжках связан с постепенным увеличением скорости разбега и наименьшей величиной потерь этой скорости в момент вылета. Поэтому большое значение имеет сила мышц - сгибателей бедра, что необходимо учитывать в процессе силовой подготовки прыгунов.

**Этап начальной подготовки**

**Прыжки в длину**

**Задачи обучения:** ознакомление с техникой прыжка в длину с места; овладение подготовительными движениями при подготовке к толчку; обучение технике отталкивания в сочетании с разбегом; прыжки с места в длину на технику и на результат.

**Средства обучения:** выполнение прыжка в длину с разбега в сочетании с разбегом, способами «согнув ноги» и «ножницы»; прыжки в «шаге» с места с 1, 3, 5 шагов, с 5,7,9 шагов; прыжки с 1-15 шагов с группировкой в полете; прыжки в «шаге» с 3-5 шагов с опусканием маховой ноги, то же со сменой ног в полете, то же с подтягиванием толчковой ноги вперед на приземление; обучение технике приземления; прыжки с небольшого разбега с акцентированным выбрасыванием ног вперед до положения сидя; прыжки на обеих ногах с акцентом на толчок вверх, подтягивая колени до прямого угла, с акцентом на толчок вперед - «лягушкой», сериями по 6-10 прыжков; прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями по 10-15 прыжков, то же с небольшим отягощением (гантели 400-800 г, набивные мячи 1-2 кг);обучение технике прыжка в целом; прыжки в длину со среднего и оптимального разбега на технику и на результат.

Имитация группировки в полете в упоре на брусьях и в висе: на гимнастической стенке, перекладине, кольцах. Бег с ускорением на 20, 30,40 и 50 м с высокого старта и с хода. Различные прыжковые упражнения у гимнастической стенки, через гимнастическую скамейку и др.

**Тройной прыжок**

**Задачи обучения:** ознакомление с техникой тройного прыжка с места. Обучение схеме прыжка по частям: прыжок с места, толкаясь двумя ногами в сочетании с прыжком в «шаге»; двойной прыжок в «шаге», меняя толчковую ногу с приземлением на обе ноги. Овладение тройным прыжком с места в целом. Участие в соревнованиях.

**Средства обучения:** использование прыжковых упражнений для подготовки к прыжкам в длину с разбега. Прыжки в «шаге» сериями по 6-12 прыжков. «Скачки» сериями по 2-3 раза с переходом на другую ногу. Сочетания «скачка» и «шага» сериями по 4-6 переходов. Прыжки в «шаге» через 1, 2, 3 шага сериями и др.

**Прыжки в высоту**

**Задачи обучения:** ознакомление с техникой прыжка способами «перешагивание», «фосбери-флоп». Обучение отталкиванию в сочетании с махом прямой ногой. Обучение постановке ноги на толчок. Обучение сочетанию отталкивания с разбегом. Обучение приземлению. Обучение технике прыжка в высоту с разбега в целом.

**Средства обучения:** прыжки вверх, толкаясь двумя ногами без отягощения и с отягощением (2-6 кг). Прыжки через гимнастические снаряды и различные препятствия на местности. Прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой с 1-5 шагов, доставая ветки деревьев и другие предметы, подвешенные на различной высоте. Имитация перехода через планку «перешагиванием», способом «фосбери-флоп»**.** Отталкивание вверх с махом прямой ногой стоя у гимнастической стенки. То же без поддержки в сочетании с работой рук. Постановка ноги вперед с одного шага в сочетании с замахом руками. То же с 2, 3 и 4 шагов. Выпрыгивания вверх с 1, 2, 3 и 6 шагов в сочетании с работой рук и махом прямой ногой. Прыжки через планку, постепенно повышая ее с 1, 3, 5 и 7 шагов способами «перешагивание» и «фосбери-флоп».

**Тренировочный этап (период начальной специализации)**

**Прыжки в длину**

**Задачи обучения:** дальнейшее изучение и совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, согласованности движений ногами и руками в фазе полета, группировки в приземлении и выхода после приземления. Изучение техники прыжка способом «прогнувшись» (юноши).

**Средства обучения:** использование упражнений, рекомендуемых для бегунов на короткие дистанции и частично для прыгунов в длину с разбега предыдущей возрастной группы. Прыжки вверх из приседа с выполнением положения прогнувшись. То же при спрыгивании с гимнастических снарядов (конь, козел). Прыжки в «шаге» через 1,2 и 3 шага сериями. Запрыгивание на гимнастические снаряды в «шаге» с разбега в 3-7 шагов с последующим соскоком прогнувшись и др.Прыжки с 3-5 шагов в «шаге» с опусканием маховой ноги и с пробеганием вперед. То же, отталкиваясь от повышенной опоры. Прыжки с 5-7 шагов, отталкиваясь от повышенной опоры, в сочетании с полетом прогнувшись и с приземлением на обе ноги. Прыжки со среднего и оптимального разбега в целом на технику и на результат.

**Тройной прыжок**

**Задачи обучения:** ознакомление с техникой тройного прыжка с разбега. Обучение технике отдельных частей прыжка: «скачку», прыжку в «шаге» и прыжку в длину и их сочетанию. овладение сочетанием «скачок»-«шаг» с 3-5 шагов и сочетанием «шаг»-прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Выполнение всего прыжка в целом с 3,5,7 шагов разбега. Изучение техники отдельных частей тройного прыжка: «скачка», «шага», прыжка в длину и всего прыжка в целом с разбега в 3, 5 и 7 шагов. Определение длины, скорости и ритма разбега с учетом индивидуальных возможностей. Прыжки в целом со среднего и оптимального разбега.

**Средства обучения:** использование части упражнений, рекомендуемых для спринтеров и прыгунов в длину с разбега. Прыжки в «шаге» и «скачки» сериями от 6 до 10-12 сочетаний. Различные сочетания прыжков в «шаге» со «скачками», например: 2 «скачка» на правой, переход в «шаге» на левую, 2 «скачка» на левой и т. д. Прыжки в «шаге» и «скачки» сериями по 10-12 раз в гору и др.Выполнение 1,2 и 3 «скачков» с 1-3 шагов; выполнение прыжка в «шаге» сериями по 3-4 прыжка с 1-3 шагов; выполнение прыжка в длину с разбега, толкаясь слабейшей ногой с 3-5 шагов;

**Прыжки в высоту**

**Задачи обучения:** дальнейшее изучение и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способами «перешагивание» (девушки) и «фосбери-флоп» (юноши). Ознакомление и изучение техники прыжка способом «волна» (девушки) и «перекат» (юноши). Совершенствование ритма разбега в сочетании с выталкиванием вверх. Совершенствование техники перехода через планку изученным способом. Участие в соревнованиях по прыжкам в высоту с разбега.

**Средства обучения:** использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы. Прыжки вверх с 3-5 шагов, доставая руками, головой и маховой ногой подвешенные на различной высоте предметы. Выпрыгивание вверх из приседа на двух и на одной ноге с отягощением 8-12 кг. Запрыгивание на гимнастические снаряды (стол, конь и брусья) с 3-5 шагов в положение группировки над планкой. Имитация выхода в толчок у гимнастической стенки с поддержкой и без поддержки. Выполнение маха в сочетании с отталкиванием, стоя на месте и с 1-2 шагов с небольшим отягощением на маховой ноге и др. Прыжки с 3, 5, 7 шагов через планку, постепенно поднимая высоту.

**Тренировочный этап (период углубленной специализации)**

**Прыжки в длину**

**Задачи обучения:** совершенствование техники отдельных фаз прыжка: ритма разбега в сочетании с отталкиванием, точности отталкивания, рациональных движений в полете, приземления и всего прыжка в целом способами «ножницы» и «прогнувшись». Выявление и исправление индивидуальных ошибок. Тренировка в прыжке избранным способом.

**Средства обучения:** использование упражнений спринтеров и рекомендуемых для прыгунов в длину предыдущей возрастной группы. Прыжки на двух и на одной ноге (попеременно) с акцентом на проталкивание вверх-вперед без отягощения и с отягощением в виде гантелей (600-1000 г) и поясов от 1 до 3-5 кг. Прыжки в выпаде на месте и с продвижением вперед без отягощения и с отягощением. Запрыгивание на гимнастические снаряды (плинт, конь, козел) с 3-7 шагов, отталкиваясь от грунта и от повышенной опоры с последующим соскоком «прогнувшись» или «ножницами». Прыжки в длину с разбега 5-9 шагов через препятствие (барьер, планка).

**Тройной прыжок**

**Задачи обучения:** совершенствование техники отдельных фаз и всего прыжка в целом с учетом индивидуальных особенностей. Выявление и исправление ошибок. Определение оптимальной длины, скорости и ритма разбега.

**Средства обучения:** использование упражнений, рекомендуемых для прыгунов в длину и спринтеров. Серии прыжков в «шаге» и «скачков» на одной ноге (попеременно) без отягощения и с отягощением (гантели, пояс). Выполнение сочетаний «скачок»-«шаг»-«скачок» и т. д.Прыжки в целом со среднего (18-20 м) и полного разбега (35-45 м).

**Прыжки в высоту**

**Задачи обучения:** совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, техники перехода через планку и всего прыжка в целом. Выявление и исправление индивидуальных ошибок. Тренировка в прыжках в высоту избранным способом с полного разбега на оптимальной скорости.

**Средства обучения:** использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы. Выполнение исходного положения перед толчком в сочетании с замахом руками с места, с 1, 2, 3 и 4 шагов. То же с выталкиванием вверх. Запрыгивание на гимнастическую стенку с 1-3 шагов в сочетании с махом прямой ногой. Имитация перехода через планку на гимнастической скамейке, коне и других снарядах. Запрыгивание на гимнастический стол, брусья с 3-5 шагов в положение над планкой. Прыжки с 3-5 шагов, доставая высоко подвешенные предметы головой, маховой ногой и руками, при толчке одной ногой. Выпрыгивание из приседа на двух и на одной ноге без отягощения и с отягощением. Прыжки с прямого разбега с подтягиванием толчковой ноги через планку на различной высоте без поворота и с поворотом не наклоняя туловище. Прыжки через планку, отталкиваясь от повышенной опоры. Серии прыжков и прыжковых упражнений с небольшим отягощением (пояс 1-1,5 кг).

Объём нагрузки на протяжение спортивного сезона распределяется сравнительно равномерно. Основные средства тренировки используются круглогодично, с небольшим изменением их удельного веса в связи с разными периодами и задачами.

**В общеподготовительном периоде** закладывается фундамент общефизической и технической подготовленности. Развиваются взрывная сила, быстрота, гибкость, беговой ритм.

**В специально-подготовительном периоде** увеличивается количество прыжков в длину с места и с разбега, а в силовых упражнениях большее место отводится упражнениям с выпрыгиваниями.

**В соревновательный период** большое внимание уделяется беговой подготовке (спринт), совершенствованию ритма разбега и технике прыжка.

Рекомендуемые схемы направленности тренировочных занятий.

**Общеподготовительный период.**

|  |  |
| --- | --- |
| Понедельник | - силовая подготовка |
| Вторник | - техническая подготовка, развитие быстроты |
| Среда | - скоростно-силовая подготовка, развитие общей выносливости |
| Четверг | - отдых |
| Пятница | - силовая подготовка |
| Суббота | - прыжковая подготовка, развитие скоростных качеств |
| Воскресенье | отдых. |

**Специально- подготовительный период.**

|  |  |
| --- | --- |
| Понедельник | - техническая подготовка, развитие скоростных качеств |
| Вторник | - скоростно-силовая подготовка |
| Среда | - развитие скоростных качеств, силовая подготовка |
| Четверг | - отдых |
| Пятница | - техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка |
| Суббота | - развитие скоростных качеств, силовая подготовка |
| Воскресенье | отдых. |

**Соревновательный период.**

|  |  |
| --- | --- |
| Понедельник | - развитие скоростных качеств, техническая подготовка (разбег) |
| Вторник | - техническая (прыжковая) подготовка, силовая |
| Среда | - отдых |
| Четверг | - техническая (прыжковая) подготовка |
| Пятница | - развитие скоростных качеств, силовая подготовка |
| Суббота | - отдых |

**«Многоборье»**

**Этап начальной подготовки**

**Задачи обучения:** основное внимание уделяется общей физической подготовке. Знакомство с технической стороной видов легкой атлетики.

**Средства обучения**: бег с максимальной скоростью до 100 м; бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 60-70% от максимальной; кроссовый бег до 1,5 км; специальные и имитационные упражнения: барьерный бег, прыжки в длину, в высоту, с шестом, толкание ядра, метание копья, мяча; метание камней. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата; 3-5 ускорений (от 10 до 30 м). Около половины времени занятий отводится спортивным играм.

В соревновательный период планируется участие в соревнованиях в отдельных видах: бег на дистанциях 30 60,100 м, прыжки в длину и высоту.

**Тренировочный этап (период начальной специализации)**

**Задачи обучения:** разносторонняя физическая подготовка; дальнейшее развитие физических качеств: быстроты и скоростно-силовых качеств: ловкости, гибкости и координации движений; овладение техникой специальных физических упражнений. Начальное изучение техники видов легкой атлетики: прыжки в длину, прыжки в высоту, бега и метания теннисного мяча. Начальное знакомство с основами техники барьерного бега и на II году обучения техники толкания ядра и метания копья. Обучение толканию и метаниям с облегченными снарядами. Основной акцент на обучение финальному усилию.

**Средства обучения:** в беговой подготовке - старты из различных и.п., эстафеты, отрезки от 30 до 150 м. Увеличение количества прыжков в высоту, длину с короткого и среднего разбега. Барьерный бег, используя барьер высотой 50 см., барьер с натянутой резиной, скамейки.

Повышение силового потенциала начинается в упражнениях с преодолением тяжести средств веса, упражнения в висе, у опоры, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, дисками от штанги, упражнения прыжкового характера, прыжки с амортизатором. Использование тренажеров преимущественно общего типа для развития мышечной системы. Применяется игровой метод.

В этот период необходимо использовать метод целостного обучения движению, обращать внимание на положение головы, стопы, кисти - они определяют движение.

При обучении юных спортсменов технике барьерного бега следует заострить внимание на трактовку деления на фазы преодоления барьера: подготовка к преодолению барьера, атака и переход барьера, сход с барьера. Нога снимается с опоры активным движением бедра. Следующий момент – фаза подготовки к атаке барьера, от которой зависит ритмовая структура бега между барьерами. Она заключается в более быстрой постановке толчковой ноги на опору за счет сокращения длины последнего шага.

**Соревновательная подготовка.**

Выступления в соревнованиях в 12-13 лет начинаются с бега и прыжков, сочетая все эти виды с самого начала. Соревновательная подготовка на этом этапе имеет следующие формы:

* 1. общие многоборья: 4-х борье «Шиповка юных», специализированные двоеборья и троеборья;
  2. выступления в отдельных видах легкой атлетике.

Годичный цикл подготовки юных многоборцев состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа - общеподготовительный (базовый)продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные спортсмены принимают участие в 4-6 соревнованиях.

Второй подготовительный период также делится на 2 этапа –общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй более продолжительный соревновательный период (22 недели) следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

**Тренировочный этап (период углубленной специализации)**

**Задачи обучения:** повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся; укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы в основном средствами ОФП; развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости; совершенствование техники спринтерского бега, барьерного бега, прыжка в длину и высоту, толкания ядра; улучшение спортивного результата прошлого сезона.

**Средства обучения:** кроссовый бег, подвижные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкания ядра, барьерный бег).

**Особенности подготовки:** - круглогодичность подготовки; строго индивидуальные планы работы тренировочного процесса; адаптация к условиям внешней среды.

При планировании подготовки в тренировочных группах 3 – 5 годов обучения в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации:

С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться задачи:

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности обучающихся;

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы в основном средствами ОФП;

Специально-подготовительный этап включает задачи:

- дальнейшее повышение уровня специальной физической подготовки;

- развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

**Основные задачи в первом соревновательном периоде:**

- совершенствование техники спринтерского бега, прыжка в длину, толкания ядра;

- улучшение спортивного результата прошлого сезона.

Для решения этих задач спортсмен участвует в 5-6 соревнованиях при значительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

Основные задачи во втором подготовительном периоде на общеподготовительном этапе:

- дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП;

- развитие общей выносливости.

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

Основные задачи на специально-подготовительном этапе:

- совершенствование техники спринтерского бега, барьерного бега, прыжков в длину и высоту, толкание ядра;

- повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

Основные задачи на раннем соревновательном этапе:

- совершенствование техники беговых видов, прыжков и метаний;

- улучшение спортивного результата прошлого года.

Юный многоборец должен участвовать в 4-5 соревнованиях.

Как показывают научные исследования и спортивная практика, не всегда удается улучшить спортивный результат на протяжении длинного соревновательного этапа. Поэтому в середине соревновательного периода целесообразно ввести специализированный подготовительный этап (4недели). Это делается для повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к этапу основных соревнований сезона.

Основные задачи на заключительном этапе годичного цикла (основныхсоревнований):

- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности;

- улучшение спортивного результата на 5-6% по сравнению с прошлогодним;

К концу этапа постепенно уменьшается доля общих многоборий, объём соревнований в отдельных видах легкой атлетики повышается.

**3.4.6. Психологическая подготовка**

**Воспитательная работа и психологическая подготовка.** 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 пси­хологических 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 спортивной подготовки у спортсменов воспитываются те психологические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психологическая готовность к конкретным соревнованиям.

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

**Общая психологическая подготовка спортсменов**

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности

спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психологических функций и психомоторных качеств.

Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

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

Педагог 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 в упражнениях, 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 психологическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и конкурентов и др.);

- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);

- комплексные специализированные восприятия (чувство воды, планки, дистанции удара и др.);

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

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

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности и групповых особенностях команды.

2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.

4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.

5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.

6. Воспитательное воздействие коллектива.

7.Совместные общественные мероприятия 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.

8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.

9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.

10. Создание жестких условий тренировочного режима.

11. Моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением психологических методов секундирования.

12. Участие в гандикапных состязаниях и прикидках.

**Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям**

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

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

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая 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 психическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснений 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 конкретному соревнованию**

В процессе этой подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения. Перед выступлением применяются приемы секундирования в ходе контрольных прикидок.

**Управление нервно-психологическим восстановлением спортсменов**

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

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

**Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса**

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе 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 (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности 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 взаимодействий в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психологической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое 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 психологической подготовки к соревно­ваниям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

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

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психологического 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 в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

Во вводной части учебно-тренировочных 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 психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающегося, задач индивидуальной подготовки, направленности учебно-тренировочных занятий.

**3.4.7. Инструкторская и судейская практика**

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группа | Год обучения | Минимум знаний и умений обучающихся |
| Тренировочная | 1 | Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях. |
| 2 | Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учащимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов.  Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе.  *Судейство:* характеристика судейства в избранном виде легкой атлетики, основные обязанности судей. |
| 3 | Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений.  *Судейство:* знать основные правила судейства соревнований в избранном виде легкой атлетики. Судейская документация. |
| 4 | Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися.  *Судейство:* знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря. |
| 5 | Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки.  *Судейство:* Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований. |

Инструкторская и судейская практика не должна носить случайный характер, а должна специально планироваться тренером-преподавателем.

**3.4.8. Воспитательная работа**

**Личностное развитие детей — одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания подрастающего поколения.**

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание педагог. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно совершенствоваться.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, а так же во внеурочное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

• личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

• высокая организация учебно-тренировочного процесса;

• атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

• дружный коллектив;

• система морального стимулирования;

• наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

• торжественный прием вновь поступающих в спортивную школу;

• выпускные вечера;

• просмотр соревнований (видео, телевидение и т.п.) и их обсуждение;

• регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

• встречи с выпускниками, знаменитыми спортсменами,

• тематические диспуты и беседы,

• участие в спортивно-массовых мероприятиях школы и города;

• походы выходного дня, многодневные туристические походы и т.п.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на спортивной арене и вне ее. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в легкой атлетике (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения с соперниками, тренерами, судьями и зрителями). Перед соревнованиями необходимо настраивать юных спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в борьбе морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля над успешностью воспитательной работы в группе. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время соревнований, тренер-преподаватель, может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

**3.4.9. Применение восстановительных средств**

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

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

**К психолого-педагогическими средствам** относятся: 1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; 2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления; 3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; 4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

**К медико-биологическим средствам** относятся: 1) специализированное питание, фармакологические средства; 2) распорядок дня; 3) спортивный массах (ручной и вибрационный); 4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные» ванны, суховоздушная и парная баня); 5) отдельные виды бальнеопроцедур: хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны; 6) электро-свето-терапия – диадинамические токи, токи Бернера, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение; 7) баротерапия; 8) кислородотерапия.

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

Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-60 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обусловливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

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

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

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

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

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

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

**Массаж и физиотерапевтические средства**

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

местная барокамера, аэромонизация.

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

**Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):**

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

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

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

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

К **гидротерапии** относятся парные и суховоздушные бани; душ: дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный; ванны: контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, жемчужные.

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

**Электро-свето-процедуры:** токи Бернара, солюкс, электростимуляция.

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

3.4.10. Антидопинговые мероприятия

Не реже двух раз в год под руководством тренера-преподавателя или приглашенного лектора все спортсмены, начиная с тренировочного этапа подготовки, обязаны прослушать лекции о текущем состоянии дел в сфере борьбы с допингом в спорте.

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

В медицинское обеспечение входит:

- 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 обучающихся осуществляется штатными медицинскими работниками и/или врачебно-физкультурным диспансером (отделением).

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; электрокардиографическое исследо­вание; рентгеноскопию грудной клетки (или флюорографию); клинические анализы крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, оку­листа, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для де­вушек); функциональную диагностику в покое и при физических нагрузках. Для характеристики сдвигов во внутренней среде организма изуча­ется накопление молочной кислоты и рН крови.

В случае необходимости, по медицинским показателям, организует­ся дополнительная консультация других специалистов.

**Для проведения комплексного контроля** используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты.

Выделяют три группы тестов.

**1-я группа тестов** — тесты, проводимые в покое: измеряются функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. В эту же группу входят и психологические тесты.

**2-ая группа тестов** — это стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание (например, бежать на тредбане со скоростью 5 м/с в течение 5 мин или в течение 1 мин подтянуться на перекладине 10 раз и т.д.).

**3-ья группа тестов** — это тесты, при выполнении которых нужно показать максимально возможный двигательный результат. Измеряются значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (силы, проявляемые в тесте; ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат и т.п.). Особенность таких тестов — необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

По задачам и организации медицинские обследования спортсменов делятся на первичные, вторичные (этапные) и дополнительные*.*

**- первичное обследование** проводится перед началом занятий, а в дальнейшем - перед началом каждого спортивного сезона. Его задачи наиболее обширны (определение состояния здоровья с выявлением всех имеющихся недочетов уровня физического развития и функционального состояния с тем, чтобы решить вопросы допуска или выбора адекватных форм занятий, наметить план лечебно-профилактической работы с каждым обследуемым, определить индивидуальные особенности режима и методики тренировки), а потому оно должно быть наиболее полным.

**- повторные (этапные)** обследования проводятся периодически (2-4 раза в год в зависимости от возраста, состояния здоровья и спортивной квалификации тренирующегося) на основных этапах подготовки. Задачи этапного обследования **-** определить воздействие принятой системы подготовки на организм занимающегося, оценить становление и развитие его тренированности. При этом выясняются перенесенные за это время травмы и заболевания, проверяются выполнение и эффективность сделанных ранее назначений, вносятся (при необходимости) соответствующие коррективы в индивидуальные планы подготовки.

При проведении такого обследования в конце сезона занимающегося намечается также рациональный режим отдыха (формы активного отдыха, средства восстановления и пр.).

**- дополнительное** врачебное обследование проводится перед возобновлением занятий после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, длительного перерыва в тренировке, участия в соревнованиях, а также по направлению тренеров при появлении признаков снижения работоспособности, переутомления или заболевания.

Объем и методика такого обследования обусловлены конкретными задачами.

В промежутках между комплексными обследованиями осуществляется текущий врачебный контроль и исследования в естественных условиях тренировки и соревнований.

**Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) (исследования)** проводятся совместно врачом и тренером-преподавателем с целью оценки воздействия на организм физических нагрузок, установления уровня функциональной готовности и на основании этого совершенствования тренировочного процесса. Необходимость таких исследований вызвана тем, что уровень функциональной готовности обучающегося может быть наилучшим образом изучен и оценен в естественных условиях тренировки, при использовании специфических нагрузок. В процессе ВПН выявляются признаки неполного восстановления после физических нагрузок и развития состояний переутомления или перенапряжения. Такого рода информация позволяет тренеру-преподавателю вовремя внести в учебно-тренировочный процесс соответствующие коррективы.

**Цель врачебно-педагогического контроля** - медицинское обеспечение и педагогическое сопровождение рационального использования средств и методов обучения. Задачи ВПН должны быть предельно конкретными, направленными на решение строго определенного вопроса. Их может определить врач, но чаще это должен делать тренер-преподаватель. Если речь идет об изучении условий и организации занятий, оценке состояния здоровья занимающихся, правильности их распределения по группам и т. д., то инициатива в постановке задач принадлежит врачу. Если же необходимо оценить уровень тренированности обучающихся, совершенствовать планирование учебно-тренировочного процесса, решать вопросы, связанные с улучшением восстановительных процессов, то инициатива в определении конкретных задач должна принадлежать тренеру-преподавателю. Врач же, уяснив поставленную задачу, должен выбрать такую форму организации ВПН и такие методы исследования, которые позволят наилучшим образом ее решить.

В процессе ВПН продолжается изучение воздействия на организм физических упражнений, начатое во врачебном кабинете. Во время выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок могут проявиться скрытые отклонения в состоянии здоровья, которые не удалось обнаружить при исследовании в кабинете врача.

Исследование, проводимое непосредственно на занятиях и соревнованиях при помощи специфических тестов, помогает оценить функциональное состояние организма, без чего нельзя определить уровень специальной подготовленности спортсмена.

Наибольшее значение данные ВПН имеют для совершенствования управления тренировочным процессом*.*Примером частных задач при этом могут быть: оценка правильности построения тренировки, выбора и распределения средств в одном занятии или микроцикле; определение оптимального числа повторений упражнений, интервалов отдыха между ними; определение величины нагрузки и ее соответствия возможностям занимающегося, длительности и полноценности восстановления после одного (наиболее трудного) занятия, в течение одного или нескольких микроциклов; оценка результатов тренировки за определенный этап (после тренировочного сбора, подготовительного периода, предсоревновательной подготовки и т.д.); оценка эффективности применяемых средств восстановления и др.

Врач может поставить задачу, изучить условия и организацию занятий, чтобы выявить, например, недостатки, связанные с микроклиматом спортивного зала, его освещенностью, а также методикой проведения занятий. Вместе с тренером или преподавателем он должен принять меры для их устранения.

**Формы организации врачебно-педагогических наблюдений.**

ВПН проводятся во время оперативных, текущих и этапных обследований, входящих в структуру медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов:

**- оперативные обследования** предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта, т. е. изменений, происходящих в организме во время выполнения упражнений и в ближайший восстановительный период. В процессе оперативных обследований используются следующие формы организации ВПН:

а) исследование непосредственно на тренировочном занятии - в течение всего занятия, после отдельных упражнений или после различных частей занятия;

б) исследование до тренировочного занятия и через 20-30 мин после него (в покое или с применением дополнительной нагрузки);

в) исследование в день тренировки, утром и вечером.

К исследованию в течение занятия или после отдельных его частей, упражнений следует прибегать в тех случаях, когда тренера интересует правильность построения занятия: варианты сочетания и последовательности применения различных тренировочных средств в одном занятии; доступность числа повторений упражнения и интенсивности его выполнения; рациональность установленных интервалов отдыха; соответствие интенсивности упражнения решению запланированной задачи (например, развитию аэробной работоспособности).

При этой форме организации ВПН определенные показатели исследуются перед тренировкой, после отдельных частей занятия, сразу после выполнения упражнения, после отдыха или периодов снижения интенсивности работы и по окончании занятия. При использовании радиотелеметрической аппаратуры исследования могут вестись непрерывно.

Сравнивая показатели функционального состояния организма занимающегося до занятия и через 20-30 мин после него, можно судить об изменениях, происходящих под влиянием физической нагрузки. Это позволяет оценить величину нагрузки, выполненной на занятии, ее характер (аэробная или анаэробная) и степень подготовленности спортсмена.

К исследованиям дважды в день (утром и вечером) прибегают в том случае, если проводится по 2-3 учебно-тренировочных занятия в день. Эта форма наблюдений помогает определить, какое влияние на организм оказали нагрузки одного тренировочного дня.

**- текущие обследования** позволяют оценить отставленный тренировочный эффект, т. е. эффект в поздних фазах восстановления (через день после тренировки и в последующие дни). Формы организации этих наблюдений могут быть различными: а) ежедневно утром в условиях тренировочного сбора или перед тренировочными занятиями; б) ежедневно утром и вечером в течение нескольких дней; в) в начале и в конце одного или двух микроциклов (утром или перед тренировкой); г) на следующий день после тренировки (утром или перед тренировкой, т.е. через 18-20 ч после 1-й тренировки), а иногда и в последующие 1-2 дня (в то же время, что и предыдущие исследования).

При планировании нагрузок в микроцикле, выборе дней для наиболее напряженных тренировок, определении степени восстановления после различных тренировок применяются ежедневные исследования (по утрам или перед тренировкой или утром и вечером) в течение микроцикла.

Когда необходимо установить сроки полного восстановления организма спортсмена после тренировочных микроциклов различной напряженности, определить его способности к восстановлению в ходе менее напряженного микроцикла, следующего за очень напряженным, проводят исследования утром в начале и в конце одного или двух (иногда более) микроциклов. К оперативным исследованиям на следующий день (утром или перед тренировкой) прибегают в тех случаях, когда нужно оценить эффективность восстановления перед очередным тренировочным днем.

**- этапные обследования** имеют огромное значение для совершенствования планирования и индивидуализации учебно-тренировочного процесса, так как в них оценивается кумулятивный тренировочный эффект за определенный период. Они позволяют определить, в какой степени выполнены задачи, поставленные на данный период занятий. Сравнение проделанного объема работы, средств и методов тренировки с наступившими изменениями физических качеств, уровня технико-тактического мастерства и функционального состояния различных систем организма, общей его работоспособностью, психологическим состоянием позволяет сделать необходимые выводы о дальнейшем планировании тренировочного процесса.

Задача врача - оценить изменения функционального состояния отдельных систем организма, имеющих наибольшее значение для достижения высоких результатов (функциональную готовность), а также общую работоспособность организма. Задача психолога - оценить соответствующие его профилю стороны тренированности. Задача тренера - принять общее решение об уровне тренированности (функциональной готовности) данного спортсмена.

Этапные исследования рекомендуется организовывать каждые 2-3 месяца, используя тренировочные сборы, чтобы исключить влияние предшествующей физической деятельности на результаты наблюдений. Исследования следует проводить после дня отдыха (желательно, чтобы занятия перед днем отдыха в повторных этапных исследованиях существенно не различались), утром, через 1,5-2 ч после легкого завтрака. Перед исследованием спортсмен не должен делать зарядку.

Основой эффективности врачебного контроля за занимающимися является правильно организованная система врачебных наблюдений, которая складывается из комплексного обследования, текущих наблюдений и обследований непосредственно в условиях тренировки и соревнований (так называемых врачебно-педагогических наблюдений). Все эти разделы работы врача со спортсменами тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга и должны представлять собой единый процесс.

**4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы**

**4.2.1. Приемные нормативы.**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Бег на короткие дистанции, прыжки | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3х10 м (не более 9,5 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 9,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков) |
| Бег на средние и длинные дистанции | | |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 25 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков) |
| Выносливость | Челночный бег 3х10 м (не более 9,9 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 10,0 с) |
| Метания, многоборье | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3х10 м (не более 9,7 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 10,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее28 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
| Юноши | | | Девушки |
| Бег на короткие дистанции | | | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с) | | | Бег 60 м с высокого старта (не более 10,3 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | | | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Бег 150 м с высокого старта (не более 25,5 с) | | | Бег 150 м с высокого старта (не более 27,8 с) |
| Спортивный разряд | Третий юношеский | | | |
| Бег на средние и длинные дистанции | | | | |
| Скоростные качества | | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с) | | Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с) |
|  | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) | | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | |
| Выносливость | Бег 500 м (не более 1 мин 44 с) | | Бег 500 м (не более 2 мин 01 с) | |
| Спортивный разряд | Третий юношеский | | | |
| Прыжки | | | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с) | | | Бег 60 м с высокого старта (не более 10,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | | | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Спортивный разряд | Третий юношеский | | | |
| Метания | | | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,6 с) | | | Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | | | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |
| Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 10 м 00 см) | | | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 8 м 00 см) |
| Спортивный разряд | Третий юношеский | | | |
| Многоборье | | | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с) | | | Бег 60 м с высокого старта (не более 10,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | | | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |
| Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 9м 00 см) | | | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 7 м 00 см) |
| Спортивный разряд | Третий юношеский | | | |

**4.2.2. Контрольно-переводные нормативы.**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы начальной подготовки 2-го года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| 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 155 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
| Спортивный разряд | нет | |
| Бег на средние и длинные дистанции | | |
| Скоростные качества | Бег на 60 м с ход (не более 9,6 с) | Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с) |
| Бег 300 м (не более 50 с) | Бег 300 м (не более 53,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) |
| Выносливость | Бег 2000 м (не более 7 мин.) | Бег 2000 м (не более 8 мин.) |
| Спортивный разряд | нет | |
| Прыжки | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу (не более 6,0 с) | Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 500 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 400 см) |
| СФП | Прыжок вверх по Абалакову (не менее 30 см) | Прыжок вверх по Абалакову (не менее 20 см) |
| Спортивный разряд | нет | |
| Метания | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с) | Бег на 30 м с ходу (не более 6,4 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 450 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 400 см) |
| Силовые качества | Жим штанги лежа (не менее 20 кг) | Жим штанги лежа (не менее 20 кг) |
| Спортивный разряд | нет | |
| Многоборье | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 4,0 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 4,2с) |
| Бег 100 м (не более 17,0 с) | Бег 100 м (не более 18,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) |
| Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 6 м) | Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 5 м) |
| Спортивный разряд | нет | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы начальной подготовки 3-го года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| 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 170 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Спортивный разряд | нет | |
| Бег на средние и длинные дистанции | | |
| Скоростные качества | Бег на 60 м с ход (не более 9,6 с) | Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с) |
| Бег 300 м (не более 50 с) | Бег 300 м (не более 53,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 12 мин.) | Бег 2000 м (не более 8 мин.) |
| Спортивный разряд | нет | |
| Прыжки | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу (не более 5,7 с) | Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 540 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 440 см) |
| СФП | Прыжок вверх по Абалакову (не менее 35 см) | Прыжок вверх по Абалакову (не менее 25 см) |
| Спортивный разряд | нет | |
| Метания | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу (не более 5,7 с) | Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 500 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 450 см) |
| Силовые качества | Жим штанги лежа (не менее 30 кг) | Жим штанги лежа (не менее 25 кг) |
| Спортивный разряд | нет | |
| Многоборье | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 3,7с) | Бег на 20 м с ходу (не более 4,0 с) |
| Бег 100 м (не более 16,5 с) | Бег 100 м (не более 17,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 8 м) | Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 7 м) |
| Спортивный разряд | нет | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы 2-го года обучения на тренировочном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| 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 195 см) | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см) |
| Спортивный разряд | Второй юношеский | |
| Бег на средние и длинные дистанции | | |
| Скоростные качества | Бег на 60 м с ход (не более 9,6 с) | Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с) |
| Бег 300 м (не более 50 с) | Бег 300 м (не более 53,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) | Прыжок в длину с места (не менее 165 см) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 12 мин.) | Бег 3000 м (не более 14 мин.) |
| Спортивный разряд | Второй юношеский | |
| Прыжки | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу (не более 5,0 с) | Бег на 30 м с ходу (не более 5,1 с) |
| Бег 150 м по движению (не более 25,0 с) | Бег 150 м по движению (не более 25,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 205 см) | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 640 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 540 см) |
| СФП | Прыжок вверх по Абалакову (не менее 40 см) | Прыжок вверх по Абалакову (не менее 30 см) |
| Спортивный разряд | Второй юношеский | |
| Метания | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу (не более 5,2 с) | Бег на 30 м с ходу (не более 5,4 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 500 см) |
| Силовые качества | Жим штанги лежа (не менее 40 кг) | Жим штанги лежа (не менее 35 кг) |
| Спортивный разряд | Второй юношеский | |
| Многоборье | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 3,6 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 3,9 с) |
| Бег 100 м (не более 15,9 с) | Бег 100 м (не более 16,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10м) | Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 8 м) |
| Спортивный разряд | Второй юношеский | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы 3-го года обучения на тренировочном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Бег на короткие дистанции | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2,6 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 2,8 с) |
| Бег 300 м (не более 47 с) | Бег 300 м (не более 60 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) | Прыжок в длину с места (не менее 195 см) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |
| Бег на средние и длинные дистанции | | |
| Скоростные качества | Бег на 60 м с ходу (не более 9,6 с) | Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с) |
| Бег 300 м (не более 50 с) | Бег 300 м (не более 53,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 11 мин.) | Бег 3000 м (не более 13 мин.) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |
| Прыжки | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу (не более 4,9 с) | Бег на 30 м с ходу (не более 5,0 с) |
| Бег 150 м по движению (не более 24,0 с) | Бег 150 м по движению (не более 24,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) | Прыжок в длину с места (не менее 195 см) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 710 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 580 см) |
| СФП | Прыжок вверх по Абалакову (не менее 45 см) | Прыжок вверх по Абалакову (не менее 35 см) |
| Спортивный разряд | Первый юношеский | |
| Метания | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу (не более 5,0 с) | Бег на 30 м с ходу (не более 5,2 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 700 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 550 см) |
| Силовые качества | Жим штанги лежа (не менее 50 кг) | Жим штанги лежа (не менее 40 кг) |
| Спортивный разряд | Первый юношеский | |
| Многоборье | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 3,7 с) |
| Бег 100 м (не более 15,0 с) | Бег 100 м (не более 16,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) |
| Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10,50 м) | Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 9 м) |
| Спортивный разряд | Первый юношеский | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы 4-го года обучения на тренировочном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Бег на короткие дистанции | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2,6 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 2,8 с) |
| Бег 300 м (не более 47 с) | Бег 300 м (не более 60 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 220 см) | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |
| Бег на средние и длинные дистанции | | |
| Скоростные качества | Бег на 60 м с ходу (не более 9,6 с) | Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с) |
| Бег 300 м (не более 50 с) | Бег 300 м (не более 53,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 10 мин.) | Бег 3000 м (не более 12 мин.) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |
| Прыжки | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу (не более 4,7 с) | Бег на 30 м с ходу (не более 4,8 с) |
| Бег 150 м по движению (не более 23,0 с) | Бег 150 м по движению (не более 23,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 220 см) | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 730 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 640 см) |
| СФП | Прыжок вверх по Абалакову (не менее 50 см) | Прыжок вверх по Абалакову (не менее 40 см) |
| Спортивный разряд | Третий | |
| Метания | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с) | Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 220 см) | Прыжок в длину с места (не менее 195 см) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 730 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 595 см) |
| Силовые качества | Жим штанги лежа (не менее 55 кг) | Жим штанги лежа (не менее 45 кг) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |
| Многоборье | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 3,2 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 3,5 с) |
| Бег 100 м (не более 14,5 с) | Бег 100 м (не более 15,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 220 см) | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
| Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 11 м) | Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы 5-го годов обучения на тренировочном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Бег на короткие дистанции | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2,6 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 2,8 с) |
| Бег 300 м (не более 47 с) | Бег 300 м (не более 60 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |
| Бег на средние и длинные дистанции | | |
| Скоростные качества | Бег на 60 м с ходу (не более 9,6 с) | Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с) |
| Бег 300 м (не более 50 с) | Бег 300 м (не более 53,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 215 см) | Прыжок в длину с места (не менее 205 см) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 10 мин.) | Бег 3000 м (не более 12 мин.) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |
| Прыжки | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с) | Бег на 30 м с ходу (не более 4,7 с) |
| Бег 150 м по движению (не более 22,0 с) | Бег 150 м по движению (не более 23,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места (не менее 205 см) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 750 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 650 см) |
| СФП | Прыжок вверх по Абалакову (не менее 55 см) | Прыжок вверх по Абалакову (не менее 45 см) |
| Спортивный разряд | Второй | |
| Метания | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с) | Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 225 см) | Прыжок в длину с места (не менее 205 см) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 750 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см) |
| Силовые качества | Жим штанги лежа (не менее 60 кг) | Жим штанги лежа (не менее 50 кг) |
| Спортивный разряд | Второй спортивный разряд | |
| Многоборье | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 3,0 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 3,3 с) |
| Бег 100 м (не более 13,8 с) | Бег 100 м (не более 15,2 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места (не менее 205 см) |
| Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 11,50 м) | Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10,5 м) |
| Спортивный разряд | Второй спортивный разряд | |

**4.2.3. Методические указания по организации промежуточной (итоговая) аттестация обучающихся.**

Перевод обучающихся, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется на основании выполненного объема учебного плана, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Обучающимся, не выполнившим требования по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на этап подготовки, (в другую группу этапа подготовки), может предоставляться возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки, (в той же группе этапа подготовки), но не более одного года.

Контрольно-переводные нормативы состоят из нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), а также выполнения норматива по спортивной подготовке.

Основанием для перевода обучающихся на 2 год обучения этапа начальной подготовки является выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Основанием для зачисления обучающихся на учебно-тренировочный этап и перевода обучающихся на второй и последующие годы обучения на учебно-тренировочном этапе является выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Тестирование проводится в конце учебного года (апрель-май). Результаты этого тестирования являются основанием для комиссии о переводе обучающегося на следующий год обучения или этап подготовки.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений:

**- бег на 20, 30, 60 метров с ходу,100, 300 метров с высокого или низкого старта**  проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием служит минимальное время;

**- бег на 800,1500, 3000, 5000 метров** проводится на ровной местности или на дорожке стадиона. Упражнение выполняется с высокого старта. Тестирование проводится после предварительной разминки. Критерием служит минимальное время;

**- прыжок в длину с места**  выполняется толчком двух ног с взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключающее жесткое приземление. Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат;

**- тройной прыжок в длину с места:** упражнение начинается толчком двумя ногами с взмахом рук от контрольной линии на покрытие, исключающем жесткое приземление. После отталкивания, производится 3 прыжка с ноги на ногу, приземление на две ноги. Критерием служит максимальный результат;

**- десятерной прыжок в длину с места:** упражнение начинается толчком двумя ногами с

взмахом рук от контрольной линии на покрытие, исключающем жесткое приземление. После отталкивания, производится 10 прыжков с ноги на ногу, приземление на две ноги. Критерием служит максимальный результат;

**- метание ядра снизу – вперед:** бросок выполняется прямыми руками снизу вперед из положения приседа ноги врозь, спина прямая. Критерием служит максимальный результат;

**- бросок ядра назад:**  выполняется прямыми руками снизу через голову назад из положения приседа ноги врозь. Спина прямая. Критерием служит максимальный результат;

**- жим штанги лежа:** жим штанги лежа от груди выполняется двумя руками на горизонтальной поверхности. Необходимо обеспечить страховку спортсмена. Критерием служит максимальный вес поднятой штанги;

**- подъем штанги на грудь:** взяться за штангу прямым хватом немного шире плеч, ступни поставить на ширину плеч, выпрямиться и удерживать штангу у бедер, удерживая спину прямой, опуститься в полуприсед. Вырвать штангу мощным усилием всего тела кверху. Как только штанга прекратит свое поступательное движение вверх и начнет падение, тут же вывести локти наружу и принять гриф на ладони. Присесть как можно ниже  вместе со штангой на груди. Медленно распрямиться с упором на пятки и занять вертикальное положение. Критерием служит максимальный вес поднятой штанги;

**- бросок набивного мяча**: выполняется из положения стоя двумя руками снизу вперед-вверх. Критерием служит максимальный результат.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для проведения итоговой аттестации**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Бег на короткие дистанции | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2,6 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 2,8 с) |
| Бег 300 м (не более 47 с) | Бег 300 м (не более 60 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 235 см) | Прыжок в длину с места (не менее 215 см) |
| Спортивный разряд | Третий-второй спортивный разряд | |
| Бег на средние и длинные дистанции | | |
| Скоростные качества | Бег на 60 м с ходу (не более 9,6 с) | Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с) |
| Бег 300 м (не более 50 с) | Бег 300 м (не более 53,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 10 мин.) | Бег 3000 м (не более 12 мин.) |
| Спортивный разряд | Третий-второй спортивный разряд | |
| Прыжки | | |
| Скоростные качества | Бег на 60 м (не более 8,2 с) | Бег на 60 м (не более 9,4 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 235 см) | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) |
| Спортивный разряд | Третий-второй спортивный разряд | |
| Метания | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с) | Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 235 см) | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 790 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 610 см) |
| Силовые качества | Жим штанги лежа (не менее 70 кг) | Жим штанги лежа (не менее 55 кг) |
| Спортивный разряд | Первый-второй разряд | |
| Многоборье | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 3,0 с) |
| Бег 100 м (не более 13,5 с) | Бег 100 м (не более 15,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 235 см) | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) |
| Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м) | Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 11м) |
| Спортивный разряд | Первый-второй разряд | |

**5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЧЕНИЯ**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

3. Приказ Минспорта России от 24.04.2013 № 220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика»

4. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

5. Приказ Минспорттуризма РФ от 03.04.2009 N 157 «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов»

6. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»

7. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"

8. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич и др. Легкая атлетика. Многоборье: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР (Текст)/ под. ред. И.И. Столова. - М.: Советский спорт, 2005. – 112 с.

9. В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР . - М.: Советский спорт, 2004. – 108 с.

10. В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, В.Г. Бауэр, В.Б. Зеличенок. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР . - М.: Советский спорт, 2003. – 116 с.: ил.

11. И.Ю. Радчич, В.Б. Зеличенок, В.В. Ивочкин. Легкая атлетика: Прыжки: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ (Текст). - М.: Советский спорт, 2005. – 104 с.

12. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР «Советский спорт» Москва, 2004

13. А.В. Речкалов, Д.А. Корюкин. Врачебно-педагогический контроль в физической культуре и спорте. Монография, 2011

14. Основы организации профилактической деятельности среди занимающихся в образовательных учреждениях спортивной направленности

1. **ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарный план**  **официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ярцевского района Смоленской области** | | | | | | |
|  | **Наименование мероприятия** | **Вид спорта** | | **Дата проведения** | | **Место проведения мероприятия** |
| 1. **Физкультурные мероприятия** | | | | | | |
| **Комплексные международные и всероссийские физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия** | | | | | | |
| 1 | Первенство ЦФО РФ | л/атлетика | | январь | | г.Смоленск |
| 2 | Чемпионат и первенство России по многоборью | л/атлетика | | февраль | | г.Смоленск |
| 3 | Первенство ЦФО РФ по легкой атлетике | л/атлетика | | июнь | | г.Смоленск |
| 4 | Чемпионат и первенство России по легкой атлетике | л/атлетика | | июль | | г.Смоленск |
| 5 | Всероссийский день бега «Кросс Нации» в Смоленской области | л/атлетика | | сентябрь | | г.Смоленск |
| **Областная спартакиада учащихся образовательных организаций**  **Смоленской области** | | | | | | |
| 1 | Спартакиада учащихся образовательных организаций Смоленской области по легкой атлетике | легкая атлетика | | май | | г.Смоленск |
| 2 | Спартакиада учащихся образовательных организаций Смоленской области по легкоатлетическому кроссу | легкая атлетика | | сентябрь | | г.Смоленск |
| 3 | Спартакиада учащихся образовательных организаций Смоленской области по Комплексу ГТО  Зимний фестиваль  Летний фестиваль | легкая атлетика | | февраль-май  октябрь-ноябрь | | г.Смоленск |
| **Соревнования среди детей и учащейся молодёжи:** | | | | | | |
| **Городская Спартакиада школьных лиг среди учащихся общеобразовательных школ города Ярцево** | | | | | | |
| 1 | Первенство города по легкой атлетике городской спартакиады «Школьная лига» среди юношей и девушек | легкая атлетика | | апрель | | г.Ярцево |
| 2 | Первенство города по легкоатлетическому кроссу городской спартакиады «Школьная лига» среди юношей и девушек | легкая атлетика | | сентябрь | | г.Ярцево |
| 3 | Первенство города по комплексу ГТО городской спартакиады «Школьная лига» среди юношей и девушек | легкая атлетика | | сентябрь | | г.Ярцево |
| **2. Спортивные мероприятия** | | | | | | |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | |
| 1 | Межрегиональные соревнования по легкоатлетическому бегу на призы «Русская зима» | | л/атлетика | | февраль | г.Смоленск |
| 2 | Открытое первенство г.Ярцево по прыжкам в высоту памяти  воинов-интернационалистов | | л/атлетика | | февраль | г.Ярцево |
| 3 | Межрегиональные соревнования памяти И. Шкодина | | л/атлетика | | апрель | г.Смоленск |
| 4 | Открытое первенство г.Смоленска среди школьников по спринтерскому бегу памяти ЗМС Ю.С.Коновалова | | л/атлетика | | апрель | г.Смоленск |
| 5 | Областной традиционный турнир по прыжкам в высоту «Смоленский кузнечик» | | л/атлетика | | апрель | г.Смоленск |
| 6 | Чемпионат и первенство г.Ярцево по легкой атлетике памяти братьев Шаршановых | | л/атлетика | | май | г.Ярцево |
| 7 | Чемпионат и первенство области по легкой атлетике | | л/атлетика | | май | г.Смоленск |
| 8 | Соревнования по легкоатлетическому кроссу на призы Смоленской региональной организации «Динамо», посвященные дню Победы в Великой Отечественной войне | | л/атлетика | | май | п.Верхнеднепровский |
| 9 | Городская легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню Победы | | л/атлетика | | май | г.Ярцево |
| 10 | Открытое первенство города по легкоатлетическому кроссу среди юношей и девушек (ГТО) | | л/атлетика | | сентябрь | г.Ярцево |
| 11 | Межрегиональные соревнования по легкоатлетическим метаниям памяти Ф.Т. Михеенко | | л/атлетика | | сентябрь | г.Смоленск |
| 12 | Областной традиционный легкоатлетический кросс «Алексинская миля» памяти Танавского Б.А. и Случика В.А., посвященный годовщине освобождения Смоленщины | | л/атлетика | | сентябрь | п.Алексино |
| 13 | Первенство области по легкоатлетическому кроссу | | л/атлетика | | октябрь | по назначению |
| 14 | Открытое первенство ЦСП по легкоатлетическому кроссу сборных команд Смоленской области | | л/атлетика | | октябрь | п.Богородицкое |
| 15 | Традиционная матчевая встреча по прыжкам в высоту. | | л/атлетика | | октябрь | г.Вязьма |
| 16 | Открытое первенство СОДЮСШОР им. Ф.Т. Михеенко по легкоатлетическому бегу | | л/атлетика | | октябрь | г.Смоленск |
| 17 | Первенство ЦСП по легкой атлетике | | л/атлетика | | декабрь | г.Смоленск |
| 18 | Чемпионат и первенство области по легкой атлетике | | л/атлетика | | декабрь | г.Смоленск |
| 19 | Межрегиональные соревнования по легкоатлетическим прыжкам  памяти В.Куриленко | | л/атлетика | | декабрь | г.Смоленск |
| 20 | Учебно-тренировочные сборы | | л/атлетика | | в течение года | по назначению |

Приложение №1

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения

спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование спортивного инвентаря | Единица  измерения | Количество  изделий |
| 1 | Барьер легкоатлетический универсальный | штук | 40 |
| 2 | Круг для места толкания ядра |  | 1 |
| 3 | Место приземления для прыжков в высоту |  | 1 |
| 4 | Палочка эстафетная |  | 20 |
| 5 | Планка для прыжков в высоту |  | 8 |
| 6 | Стартовые колодки | пар | 10 |
| 7 | Стойки для прыжков в высоту | пар | 1 |
| 8 | Ядро массой 3,0 кг |  | 20 |
| 9 | Ядро массой 4,0 кг |  | 20 |
| 10 | Ядро массой 5,0 кг |  | 10 |
| 11 | Ядро массой 6,0 кг |  | 10 |
| 12 | Ядро массой 7,26 кг |  | 20 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 13 | Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг |  | 10 |
| 14 | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг |  | 10 |
| 15 | Гири спортивные 16, 24, 32 кг |  | 3 |
| 16 | Грабли |  | 2 |
| 17 | Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту |  | 2 |
| 18 | Конь гимнастический |  | 1 |
| 19 | Мат гимнастический |  | 10 |
| 20 | Мяч для метания 140 г |  | 10 |
| 21 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг |  | 8 |
| 22 | Пистолет стартовый |  | 1 |
| 23 | Рулетка 10 м |  | 3 |
| 24 | Рулетка 20 м |  | 3 |
| 25 | Рулетка 50 м |  | 2 |
| 26 | Секундомер |  | 10 |
| 27 | Скамейка гимнастическая |  | 20 |
| 28 | Скамейка для жима штанги лежа |  | 4 |
| 29 | Стенка гимнастическая |  | 2 |
| 30 | Стойки для приседания со штангой |  | 1 |
| 31 | Штанга тяжелоатлетическая | комплект | 5 |
| Бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье | | | |
| 32 | Конус высотой 15 см |  | 10 |
| 33 | Конус высотой 30 см |  | 20 |
| Метания, многоборье | | | |
| 34 | Диск массой 1,0 кг |  | 20 |
| 35 | Диск массой 1,5 кг |  | 10 |
| 36 | Диск массой 1,75 кг |  | 15 |
| 37 | Диск массой 2,0 кг |  | 20 |
| 38 | Диски обрезиненные (0,5 - 2,0 кг) | комплект | 3 |
| 39 | Копье массой 600 г |  | 20 |
| 40 | Копье массой 700 г |  | 20 |
| 41 | Копье массой 800 г |  | 20 |
| 42 | Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении | штук | 1 |