****

 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

***Направленность дополнительной предпрофессиональной программы –физкультурно-спортивная.***

 Характеристика избранного вида спорта.

Лёгкая атле́тика — [олимпийский вид спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B2%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0), включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: [беговые виды](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5_%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%8B_%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8), [спортивную ходьбу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B1%D0%B0), [технические виды (прыжки и метания)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%86%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D1%8B_%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8), [многоборья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%BC%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D1%8F), [пробеги](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BF%D0%BE_%D1%88%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B5) (бег по шоссе) и [кроссы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BF%D0%BE_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%B5%D1%87%D1%91%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8) (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта Руководящий орган — [Международная ассоциация легкоатлетических федераций](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B9) (ИААФ), создана в [1912 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1912_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) и объединяет 212 национальных федераций (на 2011 год). ИААФ даёт следующее определение термину «лёгкая атлетика»: «соревнования на стадионе, бег по шоссе, спортивная ходьба, кросс и бег по горам (горный бег)»

 Лёгкая атлетика считается очень древним видом спорта, об этом говорят повсеместные археологические находки (монеты, вазы, скульптуры и т.д.). Так, еще за много веков до нашей эры некоторые народы Азии и Африки устраивали легкоатлетические соревнования. Но подлинный расцвет этого вида спорта наступил в Древней Греции. Самым древним из легкоатлетических видов является бег. Кстати, бег осуществлялся на дистанцию, равную одному стадию — ста девяносто двум метрам. Именно от этого названия произошло слово стадион. Древние греки называли все физические упражнения атлетикой, которую в свою очередь было принято делить на «легкую» и «тяжелую». К легкой атлетике они относили упражнения, развивающие ловкость и выносливость (бег, прыжки, стрельба из лука, плавание и т.д.). Соответственно, все упражнения, которые развивали силу, относились к «тяжелой» атлетике. Первым олимпийским чемпионом по легкой атлетике принято считать Короибоса (776 г. до н.э.), именно эту дату принято считать началом истории легкой атлетики. Современная же история легкой атлетики берет начало с соревнований в беге на дистанцию около 2 км учащимися колледжа в г. Регби (Великобритания) в 1837 г. Позднее в программу соревнований стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, метание тяжести, прыжки в длину и высоту с разбега. В 1865 году основан Лондонский атлетический клуб, который занимался популяризацией легкой атлетики. В 1880 году была организована любительская атлетическая ассоциация, объединившая в себе все легкоатлетические организации Британской империи. Бурное развитие лёгкой атлетики связано с олимпийскими играми (1896 г.), в которых ей отвели наибольшее место.

Легкоатлетические виды спорта можно классифицировать по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. В последней спортивной классификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов программы, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов программы, проводимых в помещении, у мужчин – 56 и 15 видов программы, соответственно.

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

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

 **Актуальность и новизна Программы.**

 Актуальность Программы обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования. Одной из функций образовательных программ и первостепенных задач Учреждения стала подготовка спортивного резерва, что предполагает непрерывность многолетнего тренировочного процесса, соответствующего Федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта легкой атлетике с учетом традиционного обучения.

Программа помогает адаптировать процесс спортивной подготовки к индивидуальным особенностям ребенка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребенка.

Успешность обучения легкой атлетикой детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребенка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребенка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приемов легкой атлетики.

**Цель Программы:**

Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий легкой атлетикой.

**Основными задачами реализации Программы являются:**

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

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

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

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

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте для последующего совершенствования их спортивного мастерства в спортивных школах.

**Специфика организации обучения.**

 Особенности организации обучения легкой атлетикой разработаны в соответствии со статьёй 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г.№ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и направлены на:

- обеспечение единства основных требований к организации подготовки легкоатлетов на всей территории Российской Федерации;

- непрерывность и преемственность физического воспитания молодого поколения;

- повышение качества подготовки спортивного резерва;

- увеличение охвата детей и молодежи, регулярно занимающихся легкой атлетикой.

 С учетом специфики вида спорта легкая атлетика определяются следующие особенности обучения и тренировки:

- комплектование тренировочных групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- группы занимающихся для прохождения тренировочного процесса комплектуются с учетом планирования участия занимающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план муниципальных, региональных, межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий в соответствии с положение (регламентом) их проведения.

- 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 учащихся.

Прием на обучение по Программе устанавливается Учреждением самостоятельно в соответствии с Приказом Минспорта РФ от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

 Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы –7 лет. Максимальный возраст – 18 лет. Срок реализации Программы - 8 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Спортивная школа имеет право реализовывать дополнительную предпрофессиональную программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом действующих ФГТ.

Система многолетней спортивной подготовки легкоатлетов представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется в сторону специальной физической подготовки; вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой легкой атлетики при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов; большой объем соревновательной деятельности; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

В целостной системе подготовки легкоатлета следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему спортивных соревнований;

- систему тренировочных мероприятий;

- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

***Система спортивных соревнований***представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки легкоатлета. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки легкоатлета, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке легкоатлета, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить его полноценную подготовленность. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки легкоатлета является ***система спортивной тренировки***. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи, Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение легкоатлетом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Решение задач подготовки спортсмена в легкой атлетике требует направленного использования *факторов* ***повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности*.** В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки легкоатлета.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов подготовки, их дифференциации и специализации.

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

- этап начальной подготовки – 3 года;

- тренировочный этап (период начальной специализации) – 2 года;

- тренировочный этап (период углубленной специализации) – 3 года

**Этап начальной подготовки (НП).**

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься легкой атлетикой и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления учащихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного Программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

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

***Основные задачи этапа:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта;

- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика.

**Тренировочный этап (ТЭ)**

Этот этап состоит из двух периодов:

- начальной специализации (2 года обучения);

- углубленной специализации (3 года обучения).

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

***Основные задачи этапа:***

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в группы следующего этапа (периода) обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Наполняемость тренировочных групп определяется с учетом техники безопасности и в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (таблица 1).

*Таблица 1*

**Структура многолетней спортивной подготовки.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Минимальный возраст для зачисления в группы | Наполняемость группы (чел.) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю а академических часах | Срок обучения на этапе |
| Этап начальной подготовки |
| До 1 года | 7 | 14-16 | 6 | 1 |
| Св.1 года | 8 | 12-14 | 8 | 2 |
| Тренировочный этап (период базовой подготовки) |
| До 2 лет | 10 | 10-12 | 12 | 2 |
| Тренировочный этап (период спортивной специализации) |
| Св.2 лет | 12 | 8-10 | 18 | 3 |

**Условия реализации Программы.**

*Материально-техническое обеспечение*.

Спортивные результаты в легкой атлетике зависят от условий, в которых проходят тренировки. Материальная база (поля и спортивные залы, оборудование и инвентарь, методические пособия для тренеров), медицинское обеспечение- важные факторы, влияющие на эффективность тренировок.

Для прохождения спортивной подготовки имеются:

- стандартные беговые дорожки;

- спортивное оборудование (тумбы для прыжков; скакалки и т.д.);

- спортивный зал;

- тренажёрный зал;

-спортивный инвентарь (мячи набивные;мячи волейбольные, мячи футбольные, скакалки, компрессор для накачивания мячей, гантели,штанги; игровая форма и др.)

*Учебно-методические средства:*

*-* учебно-методическая литература;

- методические журналы по легкой атлетике;

- дидактический и раздаточный материал;

- макет площадки;

- видеотека (наглядные пособия).

**Результаты освоения Программы.**

Результатами освоения Программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в ***предметных областях:***

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 законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки 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);

- основы спортивной тренировки;

- 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.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях 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.

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- 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.

В области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

- повышение индивидуального игрового мастерства;

- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

**2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**

Учебный план, составленный с учетом изложенных выше задач, рассчитан на 46 недель занятий.

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении и включает в себя:

* наименование предметных областей;
* продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
* соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы учащихся, в том числе и по индивидуальным планам.

 Учебный план Программы содержит следующие предметные области (далее – ПО)

ПО 1. Теория и методика физической культуры и спорта;

ПО 2. Общая и специальная физическая подготовка;

ПО 3. Избранный вид спорта;

ПО 4. Специальная физическая подготовка

**Продолжительность и объем реализации Программы по предметным областям.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Предметные области | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| % от общегообъёмачасов | до 1 года | свыше 1 года | % от общегообъёмачасов | до 2-х лет | свыше 2-х лет |
| 1 | Теория и методика физической культуры и спорта | ***10*** | **28** | **37** | ***10*** | **55** | **83** |
| 2 | Общая физическая | ***18*** | **50** | **66** | ***10*** | **55** | **83** |
| 3 | Специальная физическая | ***10*** | **28** | **37** | ***18*** | **99** | **149** |
| 4 | Избранный вид спорта | ***62*** | **170** | **228** | ***62*** | **343** | **513** |
| 4.1 | Техническая подготовка | ***% от количества часов ИВС*** | ***40-45*** | ***40-45*** | ***% от количества часов ИВС*** | ***30-35*** | ***25-30*** |
| 4.2 | Тактическая подготовка | ***15-20*** | ***15-20*** | ***30-35*** | ***40-45*** |
| 4.3 | Интегральная подготовка | ***12-15*** | ***12-15*** | ***8-10*** | ***8-10*** |
| 4.4 | Участие в соревнованиях | ***8-10*** | ***10-12*** | ***10-14*** | ***13-15*** |
| 4.5 | Контрольные испытания | ***6-7*** | ***5-6*** | ***4-5*** | ***2-3*** |
| 4.6 |  Инструкторская и судейская практика | ***-*** | ***-*** | ***2-3*** | ***2-3*** |
| 4.7 | Восстановительные мероприятия | ***2-3*** | ***2-3*** | ***5*** | ***6*** |
| **Итого 46 недель*\**** | ***100%*** | ***276*** | ***368*** | ***100%*** | ***552*** | ***828*** |

Непрерывность освоения учащимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участие учащихся в тренировочных сборах;

- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным заданиям или планам подготовки.

 На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка.

Самостоятельная работа включает в себя:

- на этапе начальной подготовки до года- выполнение упражнений общей физической подготовки в домашних условиях в каникулярное время;

- на тренировочном этапе до двух лет-выполнение индивидуального тренировочного плана в период каникул с обязательным ведением дневника спортсмена. Данный индивидуальный тренировочный план тренер составляет исходя из уровня подготовленности спортсмена и материальной базы, где будет заниматься спортсмен.

- на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства- выполнение индивидуального тренировочного плана в период всего спортивного сезона, с обязательным ведение дневника спортсмена. Данный индивидуальный тренировочный план тренер составляет исходя из уровня подготовленности спортсмена.

Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

**Другие виды спорта, способствующие повышению спортивного мастерства в** легкой атлетике**.**

 Общая физическая подготовка юного спортсмена обеспечивается как упражнениями общеразвивающего характера, так и упражнениями из других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, гандбола и др.

 Легкоатлетические упражнения:

- бег на 30, 60. 100. 400, 500, 800, 1000, 3000, 6 и 12-минутный бег;

- прыжки в длину и высоту с места и с разбега, тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки, пятикратный прыжок с места;

- метание малого мяча на дальность и в цель, толкание ядра.

 Акробатические упражнения:

- кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега.

- длинный кувырок вперед, кувырки назад, перекаты и перевороты.

 Гандбол (ручной мяч)-универсальная спортивная игра, которая имеет общие корни с футболом.

 Занятия ручным мячом обладают большим оздоровительным эффектом, так как в упражнениях задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает гармоничное физическое развитие обучающихся. Динамика движений положительно влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Регулярные занятия гандболом укрепляют сердечно- сосудистую систему.

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Начальная подготовка | Тренировочный этап |
| до 1 года | свыше 1 года | до 2-х лет | св. 2-х лет |
| Максимальное кол-во часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 18 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 4-6 | 6-8 |
| Общее количество часов в год | 276 | 368 | 552 | 828 |
| Общее количество тренировок в год | 138 | 184 | 184-276 | 276-368 |

 3. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

  **Теоретическая подготовка** (для всех возрастных групп)

  1.  Физическая культура и спорт в России.

  2.  Развитие волейбола в России и за рубежом.

  3.  Сведения о строении и функциях организма человека.

  4.  Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

  5.  Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

  6.  Физиологические основы спортивной тренировки.

  7.  Общая и специальная физическая подготовка.

  8.  Техническая подготовка.

  9.  Тактическая подготовка.

  10.  Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

  11.  Основы методики обучения и тренировки.

  12.  Планирование спортивной тренировки и учет.

  13.  Правила игры. Организация и проведение соревнований.

  14.  Установка перед играми и разбор проведенных игр.

  15.  Места занятий, оборудование и инвентарь

    **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** (для всех этапов)

  *Общая физическая подготовка (ОФП)*

  В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управле­ния группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

  *Гимнастические упражнения*подразделяются на три группы: первая -для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

  Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

  *Акробатические упражнения*включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упраж­нений в несложные комбинации.

  *Легкоатлетические упражнения.*Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

  Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными пре­пятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количе­ство препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

  Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

  Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отско­ка; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толка­ние ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

  Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

  *Спортивные и подвижные игры.*Баскетбол, ручной мяч, волейбол, бад­минтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Сал­ки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эс­тафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета волейболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борь­ба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отно­шению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

  *Специальная физическая подготовка (СФП)*

  *Бег*с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

  Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокиро­вания и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

  *Подвижные игры:*«День и ночь» (сигнал зрительный, исходные поло­жения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй уне­си», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с вы­полнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с пре­одолением препятствий.

  *Упражнения для развития прыгучести.*Приседание и резкое вып­рямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнас­тической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, рука­ми держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

  *Упражнения с отягощениями*(мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): присе­дание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

  Многократные *броски набивного мяча*(1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и сно­ва в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

  *Прыжки*на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом впе­ред, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и коли­чество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодо­лением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием тен­нисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

  Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

  *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.*Сгибание и разгибание рук в лучезапястных сус­тавах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

  Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание луче­запястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. От­талкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвиже­ние вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключитель­ную фазу при верхней передаче мяча).

  Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (впе­ред и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Много­кратные передачи баскетбольного (гандбольного, волейбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетболь­ных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с ганте­лями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание тен­нисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи на­бивного, гандбольного, волейбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно уве­личивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

  Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Много­кратные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в трой­ках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соот­ветствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

  *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.* Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амп­литудой и максимальной быстротой.

  Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнасти­ческой стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движе­ние руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимаю­щийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги рука­ми. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

  Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой -вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в преде­лах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

  Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно под­ряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резино­вых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

  *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении напа­дающих ударов.*Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с актив­ным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого напада­ющего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисно­го или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стен­ки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

  Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападаю­щих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посы­лаемого мячеметом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортиза­торах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

  В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заклю­чительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

  *Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с мес­та, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемеще­ний (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

  Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; призем­лившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащий­ся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбра­сывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбра­сывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигна­лу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

  Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение прини­мают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

  Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шага­ми с остановками и изменением направления, другой старается повто­рить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность дей­ствий на основе перечисленных упражнений.

  Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках группо­вых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Преды­дущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

**4.Подготовка спортсменов**

ПОДГОТОВКА В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

На первом и втором году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. 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 процессе тренировок юные спортсмены должны начать знакомство с технической стороной видов легкой атлетики. В соревновательный период планируется участие в соревнованиях на дистанциях 30 60,100 м, прыжков в длину и высоту. Определяются сроки сдачи контрольных и переводных нормативов по программе общей физической подготовки.

Следующим этапом в подготовке юных спортсменов является учебно-тренировочный этап, на котором определяется спортивная специализация.

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).

ПОДГОТОВКА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ

(1-го и 2-го годов обучения)

 В первые 2 года занятий в учебно-тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня физических качеств. Возраст занимающихся от 12 до 14 лет. После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

ПОДГОТОВКА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ

(3-го - 5-го годов обучения)

При планировании подготовки в учебно-тренировочных группах 3-го – 5-го годов обучения в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации.

С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться задачи:

1. повышенияе уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся;
2. укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП;

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

Специально-подготовительный этап включает задачи:

1. дальнейшее повышение уровня специальной физической подготовки работоспособности;
2. развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Основные задачи в первом соревновательном периоде:

1. совершенствование техники спринтерского бега, прыжка в длину, толкания ядра;
2. 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 обще-подготовительном этапе:

 -дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образомсредствами 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 ровня 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 man (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 (основных соревнований):

- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности;

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

- выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

**5.Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся.**

  Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения, срок проведения апрель - май текущего года) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

  Основные требования к контролю:

  1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

  2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

  3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

  4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся волейболом. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

  5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процес­сом - правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Они наи­более полно характеризуют развитие основных физических качеств: все имеют высокую корреляцию со спортивным результатом в мно­гоборье и соответствуют статистическим критериям надежности, объективности и информативности.

Контрольные нормативы в тестах, представленные в поурочных программах, рассчитаны от целевого результата в многоборье, а целе­вой результат найден по формуле расчета планируемых достижений.

Для установления должных норм на этапах подготовки был ис­пользован метод эталонного расчета, разработанный в отделе тео­рии и методики детского и юношеского спорта ВНИИФК и основан­ный на определении планируемого спортивного результата и модель­ных характеристик, обеспечивающих его достижение.

В спортивной практике в рекомендациях специалистов прослежи­вается линия на сокращение обследований по сравнению с количе­ством этапов подготовки в сдвоенном годичном цикле. Такое поло­жение вполне объяснимо, поскольку тренер не в состоянии 8-10 раз в течение года (а именно столько этапов выделяется в сдвоенном мак­роцикле) проводить всесторонние обследования. Важно выбрать пе­реломные моменты и затем из года в год проводить испытания при­близительно в одно и то же время.

Этапный контроль позволяет объективно характеризовать состо­яние спортсмена только в том случае, если показатели в контрольных упражнениях соотносятся со спортивными результатами и являются действенными в управлении подготовкой спортивного резерва. Зада­ча этапного контроля - выявление изменений в состоянии спортсме­на на протяжении относительно длительного периода тренировки. Ча­стота обследований может быть различной и зависит от особенно­стей построения годичного цикла тренировки и специфики избранного вида спорта.

Первый раз педагогический контроль по перечисленным тестам для получения исходной информации наиболее целесообразно про­водить в начале подготовительного периода, когда спортсмен начи­нает приобретать устойчивое спортивное состояние.

Второе контрольное тестирование проходит в конце специально-подготовительного этапа. Цель его - проверка эффективности выпол­ненных нагрузок в течение первого подготовительного периода.

Третье тестирование проводится в конце второго специально-подготовительного этапа - накануне первых весенних соревнований. Цель - проверка эффективности применяемых нагрузок в течение зим­него соревновательного периода.

После второго и третьего тестирования возможна определенная коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от степени дости­жения того или иного контрольного норматива.

Задача последнего тестирования на этапе основных соревнований -достижение контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата в мно­гоборье.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тре­нировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Система педагогического контроля в подготовке юных спортсменов основывается на ряде методических положений.

Первое из них - целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству. Это значит, что относительные показатели ис­пользования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам.

Второе методическое положение - установка на соразмерность в развитии физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотноше­ния. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов состо­ит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в опти­мальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

В программе приводятся нормативы физической подготовленности спортсменов на различных этапах подготовки и показа­тели уровня технической подготовленности

Этапные нормативы физической подготовленности 1-го года обучения в учебно-тренировочных группах

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Контрольные упражнения | Этапы тестирования |
| 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. |
| 1. | Бег на 30 м, с | 5,2 | 5,4 | 5,1 | 5,3 | 5,1 | 5,3 | 5,0 | 5,2 |
| 2. | Бег на 60 м, с | 8.8 | 9,0 | 8,7 | 8,9 | 8,7 | 8,9 | 8,6 | 8,8 |
| 3. | Тройной прыжок с места, м | 6,50 | 5,50 | 6,60 | 5,60 | 6,60 | 5,70 | 6,70 | 5,80 |
| 4. | Бросок ядра через голову назад, м (4 кг) | 10,00 | 10,00 | 10,30 | 10,30 | 10,40 | 10,40 | 10,50 | 10.50 |
| 5. | Бросок ядра снизу вперед, м (4 кг) | 9,00 | 9,00 | 9.30 | 9,20 | 9,40 | 9,40 | 9,50 | 9.50 |
| 6. | Бег 30 м с ходу, с | 4,2 | 4,4 | 4,1 | 4,3 | 4,1 | 4,3 | 4,0 | 4,2 |

Этапные нормативы физической подготовленности многоборцев 2-го года обучения в учебно-тренировочных группах

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Контрольные упражнения | Этапы тестирования |
| 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. |
| 1. | Бег на 30 м, с | 4,9 | 5,1 | 4.8 | 5,0 | 4,7 | 4.9 | 4,6 | 4,8 |
| 2. | Бег на 30 м с ходу, с | 3,9 | 3,9 | 3,8 | 3,8 | 3,7 | 3,7 | 3,6 | 3,6 |
| 3. | Бег на 60 м, с | 8,6 | 8,6 | 8,4 | 8.5 | 8,3 | 8,4 | 8,0 | 8,3 |
| 4. | Тройной прыжок с места, м | 6,80 | 5,80 | 7,00 | 6,00 | 7,20 | 6,10 | 7,40 | 6,20 |
| 5. | Бросок ядра через голову назад, м (5 кг) | 11,00 | 11,00 | 11,40 | 11,40 | 11.80 | 11,80 | 12,00 | 12,00 |
| 6. | Бросок ядра снизу вперед, м (5 кг) | 10,00 | 10,00 | 10,40 | 10,40 | 10,80 | 10,80 | 11,00 | 11,00 |

Этапные нормативы физической подготовленности многоборцев 3-го года обучения в учебно-тренировочных группах

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Контрольные упражнения | Этапы тестирования |
| 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. |
| 1 | Бег на 30 м, с | 4,6 | 4,8 | 4.6 | 4,8 | 4,6 | 4,8 | 4,5 | 4,8 |
| 2. | Бег на 30 м с ходу, с | 3,6 | 3,6 | 3.6 | 3,6 | 3,6 | 3,6 | 3.5 | 3.6 |
| 3. | Бег на 60 м, с | 8,0 | 8,3 | 7.9 | 8,3 | 7,8 | 8,3 | 7,7 | 8.2 |
| 4. | Тройной прыжок с места, м | 7,40 | 6,20 | 7,50 | 6,30 | 7,70 | 6,30 | 7,80 | 6,40 |
| 5. | Бросок ядра через голову назад, м (5 кг) | 12,00 | 12,00 | 12,20 | 12,10 | 12,40 | 12,10 | 12,50 | 12,20 |
| 6 | Бросок ядра снизу вперед, м (5 кг) | 11,00 | 11,00 | 11,20 | 11,10 | 11,40 | 11,10 | 11,50 | 11.20 |

Этапные нормативы физической подготовленности многоборцев 4-го, 5-го года обучения в учебно-тренировочных группах

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Контрольные упражнения | Этапы тестирования |
| 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. |
| 1. | Бег на 30 м, с | 4,5 | 4,8 | 4.4 | 4,8 | 4,4 | 4,7 | 4,3 | 4,7 |
| 2. | Бег на 30 м с ходу, с | 3,5 | 3,7 | 3.4 | 3,6 | 3,4 | 3,6 | 3,3 | 3,6 |
| 3. | Бег на 60 м, с | 7.7 | 8,2 | 7.6 | 8,1 | 7.6 | 8,1 | 7,5 | 8,0 |
| 4. | Тройной прыжок с места, м | 7,80 | 6,40 | 8,00 | 6,50 | 8,10 | 6,70 | 8,20 | 6,80 |
| 5. | Бросок ядра через голову назад, м (5 кг) | 12,50 | 12,20 | 12,70 | 12.30 | 12,90 | 12,40 | 13,00 | 12,50 |
| 6. | Бросок ядра снизу вперед, м (5 кг) | 11,50 | 11,20 | 11,70 | 11.30 | 11,90 | 11,40 | 12,00 | 11,50 |
| 7. | Взятие штанги на грудь, кг | 0,7 р | - | 0,7 р | - | 0,8 р | — | 0,8 р | - |
| 8. | Рывок в стойку, кг | 0.5 р | - | 0,5 р | - | 0.6 р | - | 0,6 р | - |
| 9. | Жим лежа, кг | 0.6 р | 50 | 0.6 р | 30 | 0.7 р | 40 | 0.7 р | 40 |
| 10. | Приседание со штангой | 0,8 р | 0,5 р | 0,8 р | 0,5 р | 0,9 р | 0,6 р | 0,9 р | 0,6 р |

 ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программный материал для групп начальной подготовки и учеб­но-тренировочных групп представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения.

В целях глубокого понимания об исходном элементе многолетней структуры тренировки - тренировочном задании даются основные положения, касающиеся обоснования и технологии использования стандартных тренировочных заданий в процессе подготовки будущих многоборцев.

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе оп­ределенной структуры, которая представляет собой относительно устой­чивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), закономерное соотношение между ними и общую последовательность.

Структура спортивной тренировки юного спортсмена характери­зуется:

а) определенным соотношением различных сторон подготовки (на­пример, физической и технической);

б) необходимым соотношением тренировочной нагрузки (напри­мер, объема и интенсивности);

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

Рассматривая многолетнюю спортивную тренировку юного спорт­смена (легкоатлета) как целостную систему, вычленяют следующие структурные компоненты - относительно обособленные звенья тре­нировочного процесса:

1) тренировочные задания;

2) тренировочные занятия и их части;

3) микроциклы;

4) мезоциклы;

5) макроциклы (периоды тренировки годичные и полугодичные);

6) стадии;

7) этапы многолетней тренировки (продолжительностью от 2 до 6 лет).

ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАДАНИЕ-

ПЕРВЫЙ БЛОК В СТРУКТУРЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ

В системе программно-методического обеспечения подготовки резервов тренировочные задания сравнительно недавно получили признание и терминологическое обоснование как структурная еди­ница многолетнего процесса. Сейчас можно говорить, что трениро­вочные задания являются исходным элементом структуры тренировки.

Ряд специалистов в области спорта понимают нагрузки и трени­ровочное задание как одно и то же. Однако следует различать эти два понятия.

В теории и методике физического воспитания под нагрузкой по­нимается прежде всего количественная мера воздействия физических упражнений. Общий объем нагрузки в упражнениях циклического характера чаще всего оценивают по суммарному километражу (за отдельное занятие, неделю и т.д.), в упражнениях с отягощениями по суммарному весу отягощений или числу подъемов (штанги и т.д.). В последние годы для суммарной оценки нагрузки по величине функ­циональных сдвигов, т.е. внутренней физиологической стороны на­грузки, используют непрерывную и достаточно частую регистрацию сердечных сокращений (с помощью телеметрической системы) и рас­четом суммарных энергозатрат. Абсолютная интенсивность внутрен­ней нагрузки определяется величиной затрат в единицу времени.

Исходной структурной единицей тренировки является не нагруз­ка, а тренировочное задание. В своей работе В.П. Попов объясняет это тем, что сами по себе абстрактные понятия работы и отдыха не несут педагогической информации. По его мнению, работа и отдых приобретают педагогический смысл только тогда, когда они опреде­ленным образом организованы. А организованная определенным образом работа и отдых - это уже тренировочное задание, дающее известную тренировочную нагрузку организму спортсмена и имею­щее конкретное педагогическое содержание и смысл. И основное за­ключается в том, что тренировочные задания всегда позволяют решать в занятии конкретную педагогическую задачу, а тренировочное занятие - это как бы определенная последовательность тренировочных заданий.

Тренировочное задание - это часть плана тренировочного заня­тия, состоящая из одного упражнения или комплекса физических уп­ражнений, выполняемых с определенными педагогическими задача­ми тренировочного процесса. Оно рассматривается как первичное звено в реализации целенаправленного и четкого управления трени­ровкой. Тренировочное задание в процессе его выполнения оказыва­ет педагогическое и функциональное воздействие на спортсмена. Важ­ное место в тренировке отводится упражнениям в процессе выполне­ния этого задания.

Построение учебно-тренировочного процесса юных легкоатлетов на основе использования стандартных тренировочных заданий позво­ляет обеспечить:

а) единообразие методики многоборной подготовки;

б) дифференцированное и целенаправленное воздействие на юный организм для лучшего воспитания основных физических качеств;

в) применение заданий методом вариативных упражнений, снижая монотонность;

г) увеличение диапазона целенаправленных вариаций основного двигательного действия;

д) создание условий к оптимальному соотношению повторяемо­сти и вариативности;

е) значительное упорядочение тренировочного процесса на всех этапах многолетних занятий спортом.

Тренировочные задания делятся на три группы: аэробного, сме­шанного аэробно-анаэробного и анаэробного воздействия.

При этом учитывается оценка различных сторон индивидуаль­ной физической подготовленности юных спортсменов, где можно выделить три уровня: средний, выше среднего, ниже среднего. Это способствует дифференцированному подбору и применению трени­ровочных заданий с учетом необходимости избирательного воздей­ствия на конкретные звенья индивидуальной физической подготов­ленности.

Можно полагать, что отбор и классификация тренировочных за­даний тренерами для решения конкретных задач, выполняемых в про­цессе спортивной подготовки юных многоборцев, позволит система­тизировать задания различной направленности и создать свой ката­лог наиболее часто применяемых в тренировке упражнений, упростить планирование, учет и контроль тренировочной нагрузки, даст возмож­ность тренеру и спортсмену получать четкую количественную и каче­ственную характеристику проделанной тренировочной работы за определенный период времени, повысить надежность управления тре­нировочным процессом.

Ориентация на создание блока тренировочных заданий направлен­ного воздействия в форме комплексов упражнений и игр является ос­новой для пересмотра традиционных представлений о планировании и организации учебно-тренировочного урока.

Тренировочные задания условно делятся на четыре группы:

1) обучающие;

2) комплексы, развивающие физические качества;

3) игры, развивающие физические качества;

4) специальные (состоящие из средств беговой подготовки).

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ

ЗАДАНИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

При планировании группового учебно-тренировочного занятия важно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочного задания, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность. Тренировоч­ный урок делится на три части.

Подготовительная часть - разминка, включаются общеразвивающие упражнения, а для второго года обучения - специальные и игро­вые упражнения.

Главная задача основной части - изучение техники спортивного упражнения, обеспечение общей и специальной подготовки. Физичес­кие упражнения в виде тренировочных заданий (10-20 мин) в основ­ной части располагают в следующей последовательности: упражне­ния (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы и выносливости (40-45 мин).

В заключительную часть (15 мин) урока включают упражнения, направленные на развитие быстроты, применяют в основной части урока после разминки. Вслед за ними используют игры и игровые упражнения.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ МИКРОЦИКЛ

Тренировка планируется по дням на основе недельного (или с дру­гим числом дней) цикла. Цикловое планирование позволяет выполнять большую тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых, причем не столько за счет свободных дней, сколько за счет целе­сообразного чередования и сочетания различных тренировочных ра­бот. В настоящее время спортсмены тренируются 5-7 раз в неделю.

В тренировочном цикле чередуются занятия с разными задачами, средствами, методами и нагрузками. В связи с этим очень важно так построить микроцикл, чтобы повысить эффективность тренировки за счет правильного распределения в цикле разных занятий. Так, для совершенствования техники далеко не безразлично, что выполнялось в тренировочном занятии накануне. Если занятие было посвящено воспитанию выносливости или совершенствованию техники при мак­симальных усилиях, то в следующий день работать над улучшением техники не следует, поскольку это неэффективно. В то же время со­вершенствование техники при небольших нагрузках в течение несколь­ких дней подряд дает положительные результаты.

При повторении микроцикла надо учитывать и роль эмоциональ­ного фона. Например, после участия в соревнованиях или после тре­нировки при большом скоплении зрителей следует проводить облег­ченную тренировку.

Среди разных упражнений и тренировочных нагрузок, включае­мых в занятие, надо выделять главные, которые определили бы его преимущественную направленность: на воспитание какого-либо дви­гательного качества, овладение техникой или тактикой, поддержание тренированности или активный отдых и т.п. Подчеркиваем, что пре­имущественная направленность определяет основную задачу; кроме нее в занятиях во многих случаях решаются и другие задачи, но вни­мание спортсмена, его возможности лучше сосредоточить на чем-либо одном, главном в данном занятии. Даже при интегральном методе направленность сознания спортсмена не должна распыляться.

В установлении оптимального взаимодействия смежных по дням занятий можно исходить из их принципиальной последовательности в связи с преимущественной направленностью.

1. Изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях.

2. Совершенствование техники при больших и максимальных уси­лиях.

3. Воспитание быстроты в кратковременной работе.

4. Воспитание быстроты в продолжительной работе.

5. Воспитание силы при усилиях 60-80% от максимального уровня.

6. Воспитание силы при усилиях 90-100% от максимального уровня.

7.Воспитание силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности.

8. Воспитание силовой выносливости в работе большой и макси­мальной интенсивности.

9. Воспитание выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней.

10. Воспитание выносливости в работе большой мощности.

11. Воспитание выносливости в работе умеренной мощности.

В ряде случаев для усиления эффекта обучения или воспитания двигательных качеств занятие с одной преимущественной направлен­ностью может повторяться 2-3 дня подряд. Особенно в этом есть не­обходимость при овладении техникой и воспитании быстроты.

Упражнения, направленные на воспитание того или иного каче­ства или совершенствование техники, нуждаются в разной частоте повторений по дням. Так, воспитание гибкости, общей выносливо­сти, а также силы мелких мышечных групп осуществляется эффектив­нее при ежедневной тренировке; в то же время сила более крупных мышц лучше нарастает при тренировке через день; режим воспита­ния специальной выносливости при высокой нагрузке - 3 занятия, равномерно расположенных в неделе; общая физическая подготов­ленность, в том числе и общая выносливость, поддерживается на до­стигнутом уровне двумя занятиями в неделю; двух занятий достаточ­но также для поддержания достигнутой гибкости, силы и быстроты.

Здесь нет возможности перечислить все средства тренировки и их оптимальную повторяемость в микроцикле. Важно, что любая зада­ча тренировки успешнее решается при оптимальном режиме повторе­ний по дням.

Оптимальная повторность по дням может измениться в зависимо­сти от условий выполнения упражнения. То же воспитание гибкости, но с отягощениями, уже нецелесообразно планировать ежедневно, луч­ше через день. Также и прыжковые упражнения, столь полезные при ежедневной тренировке без отягощений, можно делать лишь 3 раза в неделю, если положить штангу на плечи. Упражнения «на быстроту» нельзя выполнять бегуну подряд 3-4 дня зимой на снегу или летом на песке. Более эффективно делать это через день.

Для правильного сочетания работы и отдыха в тренировочном микроцикле чередуются предельные нагрузки в одних занятиях с ра­ботой, поддерживающей уровень тренированности - в других, и ак­тивном отдыхе - в третьих. Предельные нагрузки обычно включают­ся 1-2 раза в неделю, нагрузка, поддерживающая тренированность -два раза, а для активного отдыха большей частью достаточно одного раза в неделю.

Активный отдых применяется всякий раз, когда надо ускорить вос­становление организма после особенно большой нагрузки накануне.

Величины нагрузки в течение недели во многих случаях изменяют­ся двойной волной. Однако в горных условиях, например, могут по­надобиться дополнительные дни отдыха; в очень жаркую погоду не всегда рациональна предельная нагрузка во второй волне и т.п.

Чередование различных тренировочных занятий, прикидок или соревнований, а также дней отдыха на протяжении микроцикла долж­но быть постоянным в течение продолжительного времени. Это соз­дает привычный режим, обеспечивающий высокую эффективность тренировки и стабильность спортивных достижений.

При пропуске тренировочных занятий по тем или иным причинам микроцикл не следует сдвигать на другие дни. Пропущенные трени­ровочные дни - это изъян одного цикла, и из-за этого не следует нару­шать привычный ритм тренировки по определенным дням недели.

Приступая к построению микроцикла, тренер должен распределить по дням все, что он включил в план тренировки на данный этап. Преж­де всего тренировочные занятия, исходя из их преимущественной на­правленности; после этого - содержание тренировки, исходя из опти­мального повторения разных упражнений; затем - уровень нагрузки по отдельным упражнениям и в целом на день.

Если тренировка проводится 2-3 раза в день, то аналогично запи­сывается содержание утренней, дневной и вечерней тренировки.

При составлении индивидуального недельного плана в него запи­сываются конкретные средства тренировки, величины нагрузок и дру­гие данные.

Установленный тренировочный цикл повторяется столько раз, сколько потребуется для решения задач подготовки на данном этапе (обычно 1,5-2 месяца в подготовительном периоде и 1-1,5 месяца в соревновательном).

В повторяемых циклах направленность занятий и упражнений со­храняются, но средства и методы разнообразятся, а объем и интен­сивность работы изменяются. Могут меняться и условия, в которых проводится тренировка.

После того как задачи для данного этапа тренировки решены и возможности микроцикла в значительной мере исчерпаны, переходят на новый цикл. Он может иметь другое число дней или оставаться прежним, главное - в его содержании, направленном на решение но­вых задач, на дальнейшее повышение подготовленности спортсменов. Фактически недельный цикл может сохраняться в течение года, но в связи с периодом и этапом тренировки, изменением подготовленно­сти спортсмена и многими другими условиями преимущественная на­правленность, средства, методы и нагрузки в занятиях должны соот­ветственно изменяться.

Взаимоотношение повторяемых циклов может быть различным. На одном этапе тренировки может понадобиться сохранить однород­ность микроциклов, если тренировочная программа выполняется на одинаковом уровне интенсивности и объема; на другом - увеличить нагрузку от цикла к циклу. Очень часто такое увеличение нагрузки осуществляется на протяжении трех микроциклов, а четвертый про­ходит со сниженной нагрузкой для полного восстановления организ­ма. Подобные четыре цикла многократно повторяются, но всякий раз на несколько более высоком уровне по нагрузке. Такое изменение нагрузки может быть и при двухцикловых повторениях: первый -с очень большой нагрузкой, второй - с облегченной.

Может быть и постепенное, от цикла к циклу, снижение нагрузки, что характерно для заключительного периода тренировки.

Вполне допустима и другая, более сложная динамика в содержа­нии и нагрузке повторяемых микроциклов. Но складывается эта ди­намика на основе указанных сочетаний микроциклов. В построении тренировочных микроциклов не должно быть догматизма, механи­ческого выполнения того, что запланировано. Необходимо постоян­но вносить поправки в соответствии с состоянием спортсмена, усло­виями занятий и пр.

Микроциклы делятся на тренировочные и соревновательные.

Тренировочные микроциклы строятся таким образом, чтобы обес­печить наибольшее повышение уровня тренированности и развитие спортивной формы. Соревновательные циклы направлены на обес­печение наилучшей подготовки к определенному состязанию.

Соединяясь, микроциклы образуют этапы и периоды круглогодич­ной и многолетней тренировки. Есть все основания считать микро­цикл основным конструктивным элементом в построении и планиро­вании процесса спортивной тренировки.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсме­нов осуществляется на всех этапах спортивной деятельности. На каж­дом из них используются свои специфические средства и методы под­готовки.

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

На *этапе углубленной спортивной специализации* (учебно-трениро­вочные группы) используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, раз­бор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тре­нировки, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки и обучения.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она 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; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы. Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;

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

- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особеннос­ти непосредственной подготовки к ним и участия в них;

- вести учет тренировки и контроль за ней;

- анализировать спортивные и функциональные показатели;

- вести дневник тренировки.

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. В конеч­ном счете управление процессом спортивной тренировки на ступени высшего мастерства должно осуществляться 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, зарядка, водные процедуры, 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 спортсменов используются специ­ально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам тех­ники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литера­туры по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных га­зет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревно­ваний.

Нет сомнения, что программа специального образования спорт­сменов гораздо обширнее, чем указано здесь. К проблеме специаль­ной теоретической подготовки должно быть привлечено особое вни­мание спортивных организаций и тренеров. В теоретической подго­товке спортсмена наибольшая роль принадлежит тренеру. На первых тренировочных занятиях, во время объяснения упражнений, в паузах между ними тренер «настраивает» ученика на изучение избранного вида спорта, его техники, тактики.

Тренер организует специальные занятия по теоретической подго­товке, делает доклады, проводит беседы, встречи с известными мас­терами спорта и специалистами. Тренер постоянно следит за новин­ками спортивной литературы, знакомит с ними учеников. 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.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоническое развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требования и уважения к личности; последовательности, систематич­ности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в челове­ке. Руководствуясь этими принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и так­тика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого за­нимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы в спортивных школах в том, что тренер-преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на учебно-тренировочные занятия. В условиях учебно-тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря он может использо­вать и свободное время. Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитатель­ной работой с семьями юных спортсменов.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательно­го, творческого отношения к труду, высокой организованности и тре­бовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-препода­вателя;

- четкая творческая организация тренировочной работы;

-формирование и укрепление коллектива;

- правильное моральное стимулирование;

- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опыт­ных спортсменов;

- творческое участие спортсмена в составлении планов на очеред­ной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения;

-товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;

- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений. Спортивным школам необходимо постоянно обновлять стенд

спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из кон­кретных форм общего чувства патриотизма спортсмена.

Эффективными формами воспитательной работы может быть тор­жественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся, окончивших ее. Большую помощь в идейном воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами. Во время проведения учебно-тренировочных сборов и спортивно-оздоровитель­ных лагерей используются как формы воспитательной работы собра­ния команды, митинги и ритуалы, встречи с ветеранами войн, труда и спорта.

Эти мероприятия несут прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, на рост его самосознания, чувство ответствен­ности.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности ве­черов отдыха, концертов самодеятельности и встреч КВН. В таких ме­роприятиях пробуждается чувство коллективизма, активность юных спортсменов, теснее и многообразнее становятся их контакты. Подго­товка к вечерам стимулирует спортсменов повышать культурную и по­литическую эрудицию. Этим целям служат фотовитрины, плакаты на­глядной агитации, стенды славы сборных команд, правильно подобран­ные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

В ходе осуществления воспитательной работы следует использо­вать следующие формы:

- утверждение почетного звания «наставник» для опытных спорт­сменов школы для оказания помощи в подготовке и воспитании бо­лее юных спортсменов; внедрение форм поощрения за успехи подо­печных как в спортивной, так и в общественной жизни;

- введение единого ритуала торжественного приема новых спорт­сменов и проводов выпускников школ;

- постоянный контроль за воспитательной работой в группах с ежегодным заслушиванием на педагогическом совете школы;

- создание «Летописи славы» школы в виде альбома с фотографи­ями и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов;

- активное привлечение новых учащихся к общественным меро­приятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполне­нием;

План воспитательных и культурно-массовых мероприятий необ­ходимо четко скоординировать с тренировочным процессом. Напри­мер, длительный выезд на экскурсию или на шефское предприятие во время сборов следует планировать на разгрузочный день, а в дни по­вышенных нагрузок предложить спортсменам короткую развлекатель­ную программу или прослушивание музыкальных записей.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсме­нами должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлени­ями, проведением и высказываниями спортсмена, тренер может сде­лать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-во­левые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-техничес­ких навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена.

Поэтому тренеру необходимо фиксировать в специальном журна­ле спортивные результаты своих воспитанников, комментировать их поведение во время соревнований, настраивать на занятие определен­ного места и на проявление конкретных волевых качеств, отмечать недостатки в психологической подготовке.

Тренеру следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и исполь­зование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер дол­жен предусмотреть особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их пове­дение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, коорди­нировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

ОБЩАЯ ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ

Общая психическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

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

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

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

В процессе психической подготовки вырабатывается эмоциональ­ная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в ус­ловиях соревнований.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий круго­зор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собствен­ного опыта и опыта других спортсменов.

К специализированным психическим функциям относятся:

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

ПСИХИЧЕСКАЯ 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.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПСИХИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЭТАПОВ И ПЕРИОДОВ УЧЕБНО-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 *учебно-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 психической 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 психической 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 психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В *переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психичес­кой регуляции спортсменов.

В ходе *учебно-тренировочных занятий* также существует опреде­ленная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на раз­витие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается ин­формация, способствующая развитию интеллекта и психических функ­ций.

В подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются спе­циализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и само­регуляции, повышается уровень психической специальной готовно­сти спортсменов.

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

Распределение средств и методов психической подготовки в реша­ющей степени зависит от психических особенностей спортсменов, за­дач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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.

Под *психолого-педагогическими средствами* подразумеваются: 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. Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

*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) электросветотерапия -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.

При энергозатратах, превышающих 4000 ккал, целесообразна орга­низация 4-5-кратного питания.

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.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического воз­раста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле являет­ся углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, опре­деление специальной тренированности и оценка воздействия трени­ровочных нагрузок на юного спортсмена. Содержание медико-био­логического контроля имеет свои особенности в зависимости от спе­цифики спортивной деятельности. В скоростно-силовых видах спорта комплексный контроль предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координаци­онных способностей, физической и технической подготовленности спортсменов.

Врачебный контроль за юными спортсменами осуществляется си­лами врачей общеобразовательных школ, ДЮСШ, СДЮШОР, учи­лищ олимпийского резерва, ШВСМ и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско-преподавательским кол­лективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов -это комплексный подход, направленный на изучение целостной дея­тельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбира­ются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возмож­ностей.

Существуют следующие виды медицинского обследования - углуб­ленное, этапное, текущее и оперативное.

*Углубленное медицинское обследование* юные спортсмены проходят 2 раза в год (в начале и в конце учебного года).

При исследовании физического развития определяется биологи­ческий возраст, выявляется его соответствие паспортному возрасту и нормативам для возрастно-половой группы данного географическо­го района. Биологический возраст в большей степени определяет уро­вень физического развития, чем паспортный. С темпами полового созревания тесно связаны показатели физической подготовленности и работоспособности.

Заключение по результатам углубленного обследования составля­ется с учетом всех использованных методов. При этом возраст явля­ется основополагающим фактором при анализе и оценке многообраз­ного комплекса анатомо-физиологических показателей. Полученные данные суммируются и обобщаются.

Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оцен­ку физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, ре­комендации по тренировочному режиму.

*Этапное обследование* проводится в сроки основных периодов го­дичного тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях, исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ста­вится задача - оценить состояние здоровья, изучить динамику тре­нированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Дополнительные осмотры юных спортсменов приурочиваются к концу мезоцикла. Они обязательно включают функциональные про­бы сердечно-сосудистой системы и инструментальные методы иссле­дования.

В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу спортивного совершенствования. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных на­грузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагруз­ками регистрируются медико-биологические показатели; точно учи­тываются интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки (с, м, баллы и т.д.); сопоставляются педагогические критерии и меди­ко-биологические показатели. Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различ­ных этапах годичного цикла.

*Текущий контроль* проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесен­ного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель - выявить *как* переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследова­ния зависят от возможности медицинских работников и наличия ап­паратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сер­дечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, адаптацию к дополнительной нагрузке.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологи­ческого возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все па­раметры, или только часть из них.

1. *Оценка состояния здоровья.* К занятиям спортом допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту груп­пу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физи­ческом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной под­готовленности.

*2. Оценка физического развития* проводится с учетом полового со­зревания, так как биологический возраст в большей степени опреде­ляет показатели физической подготовленности и работоспособно­сти, а также темпы их развития.

3. *При оценке функционального состояния* прежде всего анализиру­ют данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возраст­ным нормам (ЧСС, артериального давления, электрокардиограммы и др.) или к должным величинам (жизненной емкости легких, макси­мальной вентиляции легких и др.).

При оценке функциональной подготовленности ориентируются на показатели работоспособности в тестирующих нагрузках. В практи­ке врачебного контроля над юными спортсменами количественное определение физической работоспособности при пульсе 170 уд./мин проводится почти на всех этапах многолетней подготовки.

4. *Определение специальной тренированности.* Динамика специаль­ной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдви­гов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

Результаты обследования спортсменов заносятся в протоколы. На их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагруз­ки, в котором указывается какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оцен­ка уровня функциональных возможностей, вносится коррекция в пла­ны тренировок.

Следует отметить, что наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки многоборцев, что будет способствовать повыше­нию качества учебно-тренировочного процесса.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

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

Учащиеся групп спортивного совершенствования 1-3 годов обуче­ния и высшего спортивного мастерства являются помощниками трене­ра в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь само­стоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или в учебно-тренировочных группе, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности разви­тия быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий учащимися групп спортивно­го совершенствования позволяют тренеру выделить из них тех, кто об­ладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомен­дован для учебы в педагогический или физкультурный вуз.

Спортсмены групп спортивного совершенствования должны хо­рошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, на треть­ем году обучения выполнять необходимые требования для присвое­ния звания инструктора и судьи по спорту.

**6.Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода учащегося на программу спортивной подготовки**

  *на этапе начальной подготовки*:

  - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

  - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

  - освоение основ техники по виду спорта волейбол;

  - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

  - укрепление здоровья спортсменов;

  - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.

  *на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)*:

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

  - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;

  - формирование спортивной мотивации;

  - укрепление здоровья спортсменов.

  При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно части 4.1 данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

  Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

  Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Учреждения.

  Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

  В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

Одаренные учащиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;

- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке;

- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

**7.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

 Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

***Интернет-ресурсы:***

1.http://[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/) -Министерство физической культуры, спорта

2. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации

3. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России

4. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет

5. http://www.iaaf.org/ - Международная ассоциация легкоатлетических федераций

6. http://www.european-athletics.org/ - Европейская легкоатлетическая ассоциация

7. http://www.rusathletics.com/ - Всероссийская федерация легкой атлетики

**Литература:**

А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005

В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004

В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004

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

В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007

С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007

А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004

Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007

В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004

Легкая атлетика. Прыжки. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР ., Советский спорт, 2005,

Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск,1977

Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983

Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000

Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А.Тер-Ованесян.- М.: Терра-Спорт,2000г

Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г

Тренировка спринтера. Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г

**СОДЕРЖАНИЕ**

I. Пояснительная записка............................................................ 2

II. Методические положения и возрастные

особенности в многоборье....................................................... …2

III. Нормативная часть учебной программы................................6

IV. Методическая часть программы

спортивной подготовки............................................................ ….7

*4.1. Учебный план*....................................................................... .8

*4.2. План-схема годичного цикла*............................................... 9

*4.3. Контрольно-нормативные требования*.............................11

V. Программный материал для практических занятий..............14

VI. Теоретическая подготовка .....................................................19

VII. Воспитательная работа......................................................... 20

VIII. Психологическая подготовка ................................................22

IX. Восстановительные мероприятия......................................... 26

X. Медико-биологический контроль.......................................... ..29

XI. Инструкторская и судейская практика.................................. 31

Список литературы...................................................................... 33

Содержание...................................................................................34