

Принято:
на педагогическом совете
протокол №1 от 27.09.2015 г.

Согласно утверждаю
Присутствует № 24
«ДЮСШ №1» директор МБУ ДО
«ДЮСШ №1» Герещенко Л.В.
« 2015г.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1 (МБУ ДО «ДЮСШ №1»)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОСТАВИТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Вид программы: общеразвивающая программа

Направление: физкультурно-спортивное.

Срок реализации программы: 10 лет

Возраст учащихся: 7-18 лет.

Составитель: Головки Зинаида Борисовна – тренер-преподаватель МБУ ДО «ДЮСШ №1»

В основу составительской образовательной программы положена типовая программа для ДЮСШ.

Невинномысск
2015г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Нормативная часть	6
2.1. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.....	6
2.2. Периодизация спортивной подготовки легкоатлета.....	7
2.3. Примерный тематический план по легкой атлетике.....	10
3. Методическая часть	13
3.1. Общая физическая подготовка.....	13
3.2. Специальная физическая подготовка.....	23
3.3. Техническая подготовка в легкой атлетике.....	26
3.4. Тактическая подготовка.....	27
3.5. Теоретическая подготовка.....	28
3.6. Выступление в соревнованиях по легкой атлетике.....	30
3.7. Система тестирования и порядок проведения контрольно-переводных испытаний.....	33
3.8. Восстановительные и анти допинговые мероприятия.....	34
3.9. Медицинское обследование.....	37
3.10. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.....	41
3.11. Методы спортивной тренировки.....	42
4. Система контроля и зачетные требования	50
5. Список литературы	54

1. Пояснительная записка

Предпрофессиональная образовательная программа по легкой атлетике многоборью для обучающихся «ДЮСШ №1» направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Цель: создание условий для развития физических способностей детей и формирование потребности к самореализации их в спорте.

Задачи:

- обучение двигательным навыкам, формирование умений и приобретение специальных знаний о легкой атлетике;
- развитие физических качеств, совершенствование технического мастерства и соревновательного опыта необходимого легкоатлету;
- формирование мотивации к занятиям легкой атлетикой и воспитание потребности пройти путь от новичка до мастера спорта.

Легкоатлетические многоборья – комплексное спортивное упражнение, состоящее из легкоатлетических дисциплин разнородной направленности, включающих в себя от трех до десяти видов, представляющих легкоатлетические бега, прыжки и метания.

Практическая значимость программы для обучающихся, заключается в следующих положениях:

- спортивная подготовка в многоборье является процессом, в ходе которого совершенствуется техника отдельных видов легкой атлетики и развиваются многие физические качества, как единое целое;
- тренировка в одном виде легкой атлетики или развитие одного физического качества оказывает влияние на тренировку в другом виде и на развитие другого физического качества;
- позволяет детям приобщиться к удивительному миру спорта и здоровому образу жизни;

- занятие многоборьем развивает волевые качества человека и воспитывает трудолюбие.

Режим организации образовательной деятельности:

- форма занятий – тренировочные занятия;
 - вид группы – профильный (многоборье), с постоянным составом обучающихся;

- набор – с учетом антропометрических данных и состояния здоровья;

- общее количество часов в год: от 312 до 1456 часов;

- периодичность занятий в неделю: от 3 до 6 раз;

- количество часов в неделю: от 6 до 28 часов;

- продолжительность одного занятия: от 1ч 30 мин до 4 часов.

Режим занятий и физическая нагрузка зависит от возраста ребенка, уровня спортивной подготовки и стажа занятий легкой атлетикой.

Прогнозируемые результаты:

- высокий уровень развития физических качеств;

- умение качественно реализовать свои потенциальные способности в конкретных и очень разнохарактерных видах легкоатлетических многоборий.

Система оценивания и отслеживания результатов обучения:

- контрольное тестирование по ОФП;

- мониторинг развития физических качеств;

- контрольное тестирование по СФП;

- соревнования в отдельных видах легкой атлетики;

- соревнования в легкоатлетическом многоборье.

Таблица №1. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	14-18
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	4 - 6	7 - 12
Общее количество часов в год	312	468	624	728-936
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 -280	208 - 312	364 - 624

Таблица №2. Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества		Возраст, лет													
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1.	Рост							+	+	+	+	+			
2.	Мышечная масса							+	+	+	+	+			
3.	Быстрота					+	+	+	+	+	+				
4.	Скоростно-силовые качества							+	+	+	+	+			
5.	Сила								+	+	+	+	+	+	
6.	Статическая сила										+	+	+	+	
7.	Скоростная сила									+	+		+	+	
8.	Динамическая сила										+	+		+	
9.	Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+					+	+	+	
10.	Анаэробные возможности					+	+	+				+	+	+	
11.	Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
12.	Координационные способности				+	+	+	+	+	+	+	+	+		
13.	Равновесие	+	+	+	+		+	+	+	+	+				
14.	Точность	+	+	+	+	+					+	+	+		

2. Нормативная часть

Этап начальной подготовки. Зачисляются дети, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке для зачисления в тренировочные группы.

Таблица №3. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки минимальное кол-во лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	15 - 20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8 - 10

2.1. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.

Спортивная тренировка организуется в рамках системного использования физических упражнений, с одной стороны, и сочетания их с отдыхом и иными средствами восстановления организма, которые обеспечивают планомерный рост тренированности - с другой. Тренированность — это мера приспособления организма к конкретной работе, достигнутая путем тренировки. Она выражается в росте работоспособности, а в конечном итоге - в росте спортивных достижений.

Прирост спортивных результатов у детей зависит от их естественного роста и тренировки. Поэтому спортивная тренировка в детском возрасте влияет не только на результат, но и на ход естественного роста организма юного спортсмена. Это воздействие может быть положительным, отрицательным и нейтральным.

Спортивная тренировка подростков и юношей может считаться правильной лишь в том случае, если она вызывает положительные анатомо-физиологические изменения в организме, оказывает оздоровительное влияние, способствует всестороннему физическому развитию и обеспечивает повышение результатов в избранном виде спорта. Этого можно достигнуть, только если величина тренировочных нагрузок будет соответствовать возрастным особенностям занимающихся, степени их подготовленности.

Достижение высоких результатов в процессе тренировки не является долгосрочной самоцелью. Важно на пути к ним, начиная с раннего возраста, обеспечить воспитание всесторонне развитой личности; содействовать сохранению и укреплению здоровья; развивать жизненно важные физические и психические качества.

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

2.2. Периодизация спортивной подготовки легкоатлета.

Подготовка легкоатлета является процессом, в ходе которого совершенствование в технике отдельных видов и развитие физических качеств составляют одно целое.

Таблица №4. Влияние физических качеств и телосложения на результативность

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

Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
Многоборье	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Тренер-преподаватель строит план тренировки в зависимости от индивидуальных качеств, подготовленности, возраста и т. д. Высокий уровень спортивных результатов требует от спортсмена больших тренировочных нагрузок. В этом можно легко убедиться, ознакомившись с некоторыми основными параметрами рекомендуемой тренировочной работы в беге, прыжках и метаниях.

Известно, что спортивная форма не может сохраняться на высоком уровне в течение всего года, поэтому тренировочная нагрузка должна изменяться волнообразно, в зависимости от календаря спортивных соревнований, который определяет время достижения высшей спортивной формы.

В тренировочном процессе чередуются три периода.

1. **Подготовительный период**, в ходе которого создаются предпосылки, обеспечивающие становление спортивной формы.

2. **Соревновательный период**, во время которого сохраняется спортивная форма и реализуется в спортивных достижениях.

3. **Переходный период** - для восстановления приспособительных возможностей организма. Этот период должен предупредить перерастание суммарного эффекта тренировки и состязаний в перетренированность и вместе с тем обеспечить переход к более высокой ступени спортивного мастерства.

Длительность подготовительного периода у легкоатлетов 7 месяцев (ноябрь - май), соревновательного периода 4 месяца (июнь - сентябрь), переходного периода - 1 месяц (октябрь).

Таблица 5. Учебный план подготовки на все этапы подготовки

<i>Группа</i>	<i>Теоретическая, психологическая подготовка</i>	<i>ОФП</i>	<i>СФП</i>	<i>Участие в соревнованиях</i>	<i>СТТМ</i>	<i>Восстановительные мероприятия</i>	<i>Всего часов за год</i>
НП-1	10	188	57	7	57	19	312
НП-2	14	240	102	11	112	19	468
НП-3	14	240	102	11	112	19	468
ТГ-1	30	270	146	23	142	6	624
ТГ-2	36	320	164	32	160	8	728
ТГ-3	37	244	254	33	328	18	936
ТГ-4	37	244	254	33	328	18	936
ТГ-5	37	244	254	34	328	18	936

ОФП - общая физическая подготовка, СФП - специальная физическая подготовка
Теоретическая, психологическая подготовка - необходимые теоретические знания и психологическая подготовка; СТТМ - совершенствование технико-тактического мастерства
Восстановительные мероприятия – после участия в соревнованиях различного уровня
СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА - время на судейские семинары, практические занятия и судейство соревнований
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ - общее время, затраченное на соревнования.

2.3. Примерный тематический план по легкой атлетике.

№	Наименование разделов и тем	Этап начальной подготовки						Тренировочный этап									
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
		9-10 лет		10-11 лет				11-12 лет		12-13 лет		13-14 лет		14-15 лет		15-16	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика
1.	Общая физическая подготовка (час)	4	184	4	236	4	236	2	268	2	318	2	242	2	242	2	242
1.	Сколько движений в твоей «кладовой»?	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-
2.	Игровая тренировка	2	104	2	104	2	104	-	82	-	76	-	50	-	50	-	50
3.	Круговая тренировка	1	8	1	10	1	10	1	12	1	14	1	12	1	12	1	12
4.	Кроссовый бег (аэробный)	-	24	-	48	-	48	-	64	-	80	-	61	-	61	-	61
5.	Метание (мяч, ядро, камень)	-	24	-	36	-	36	-	48	-	60	-	46	-	46	-	46
6.	Прыжковая подготовка (скакалка, скамейка,	-	12	-	24	-	24	-	34	-	48	-	32	-	32	-	32
7.	Фартлек	-	12	-	14	-	14	-	28	-	42	-	41	-	41	-	41
2.	Специальная физическая подготовка (час)	2	55	2	100	2	100	2	144	2	162	2	252	2	252	2	254
1.	Каждому возрасту свое	1	-	1	-	1		1	-	1	-	1	-	1	-	1	-
2.	Техническая подготовка																
a.	Низкий старт	-	5	-	10	-	10	-	20	-	24	-	28	-	28	-	28
б.	Барьерный бег	-	5	-	10	-	10	-	15	-	15	-	25	-	25	-	25

в.	Прыжки в высоту /длину	-	10	-	20	-	20	-	20	-	24	-	32	-	32	-	32
г.	Прыжки с шестом	-	5	-	10	-	10	-	20	-	25	-	35	-	35	-	35
д.	Метание копья/диска	-	5	-	10	-	10	-	20	-	25	-	35	-	35	-	35
е.	Толкание ядра/мет. тен.мяча	-	5	-	10	-	10	-	14	-	14	-	16	-	16	-	16
ж.	Отрезки до 100 м	-	5	-	10	-	10	-	10	-	10	-	16	-	16	-	16
з.	Отрезки свыше 100м (80%)	-	5	-	10	-	10	-	10	-	10	-	15	-	15	-	15
3.	Упражнение с отягощениями	-	-	-	-	-	-	-	5	-	5	-	10	-	10	-	10
4.	Специальные упражнения на тренажерах	1	10	1	10	1	10	1	10	1	36	1	40	1	40	1	40
3.	Теоретическая подготовка (ч.)	10	-	14	-	14	-	30	-	36	-	37	-	37	-	37	-
1.	История развития многоборья, как вида спорта	2	-	3	-	3	-	4	-	6	-	7	-	7	-	7	-
2.	Место теоретической подготовки в общей системе спортивной подготовки	2	-	3	-	3	-	11	-	15	-	15	-	15	-	15	-
3.	Психолого-педагогическая подготовка спортсменов	3	-	4	-	4	-	10	-	10	-	10	-	10	-	10	-
4.	Строение и функции организма человека, занимающегося спортом	3	-	4	-	4	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-
4.	Соревновательная подготовка и контрольное тестирование	3	4	3	8	3	8	3	20	3	29	3	30	3	30	4	30
1.	Участие в соревнованиях				Индивидуально, согласно календаря спортивных мероприятий												

2.	Участие в судействе соревнований				По выбору в зависимости от ранга соревнований												
1.	Подготовка к выступлению в соревнованиях по многоборью (час)	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-
2.	Система тестирования	1	4	1	8	1	8	1	20	1	29	1	30	1	30	2	30
3.	Таблица оценок результатов в многоборье	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-
5.	Восстановительные мероприятия (час)	4	15	4	15	4	15	2	6	2	4	3	15	3	15	3	15
1.	Виды восстановительных мероприятий в процессе занятий многоборьем	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-	1	-	1	-	1	-
2.	Питание спортсменов	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-
3.	Личная гигиена человека.	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-	1	-	1	-	1	-
4.	Массаж/физиотерапевтические средства	1	4	1	4	1	4	1	2	1	2	-	15	-	15	-	15
5.	Плавание/сауна	-	11	-	11	-	11	-	4	-	2	-	-	-	-	-	-
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	3	3	4	4	9	9	9	9	9	9

3. Методическая часть

3.1. Общефизическая подготовка

Под влиянием общефизической подготовки (ОФП) улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее. А чем крепче здоровье и выше работоспособность спортсмена, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает более высокого уровня в развитии двигательных качеств. Учтите важную роль в ОФП упражнений, тотальных по своему воздействию, заставляющих активно работать все органы и системы. Естественно необходимы упражнения и более ограниченного влияния. С их помощью развивают, укрепляют, совершенствуют отдельные звенья организма, чем в конечном счете достигается суммированный эффект ОФП. Особенно важно через ОФП укрепить «слабые места» в организме, повысить функциональные возможности «отстающих» органов и систем.

Сколько движений в твоей кладовой?

Просмотрите своих учеников в простейших упражнениях, оценивая их за внешнюю форму движений и взаимосвязь усилий. Упражнения лучше соединить в группы по целевому принципу. Не нужно придумывать что-то необычное. Достаточно предложить все то, что дети изучали или должны были изучить за годы тренировки. Ниже предлагаем примерные упражнения.

Первая группа: прыжки

С места: в длину, тройным, пятерным, в глубину, в высоту, запрыгивая на препятствие.

С разбега: скачки на правой и левой ногах, прыжки с ноги на ногу, прыжки на двух ногах («лягушка») в полу приседе и приседе. Запрыгивание на препятствие с одной и двух ног. Прыжки на двух ногах через 6-8 барьеров. Прыжки в высоту с доставанием предмета рукой.

В беге: преодоление различных препятствий во время бега, наступая, перепрыгивая, перелезая.

Вторая группа: метания

С места: метание набивных мячей снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы, назад, сбоку, как молот. Метание мячей снизу вверх над собой, толкание, как ядро. Перебрасывание мячей в парах с ловлей различными способами, стоя, сидя, лежа.

С разбега: метание набивного мяча из-за головы двумя руками как копье, толкание мяча со скачком или после серии скачков, метание теннисного мяча.

Третья группа: имитация элементов техники видов легкой атлетики

На месте: маховые движения ног в прыжках (длина, высота), постановка толчковой ноги. Маховые движения рук в прыжках.

В движении: барьерные упражнения в ходьбе и беге, беговые упражнения, повторяющиеся через несколько шагов выходы для прыжков в высоту и длину, выходы с доставанием предметов ногой, головой, рукой.

Четвертая группа: бег

Равномерное ускорение, переменное ускорение с многократным изменением скорости, бег с многократным изменением направления, бег со старта в различных вариантах, барьерный бег, бег с копированием действий партнера-лидера.

Пятая группа: гибкость и расслабление

Надо проверить, какие знают и как выполняют ваши обучающиеся упражнения, совершенствующие гибкость и подвижность: упражнения на растягивание, махи, вращения. Проверяется умение произвольно расслаблять мускулатуру, выбирать наиболее выгодные позы для расслабления мышц ног, рук, туловища, выполнять махи расслабленными конечностями, встряхивания.

Шестая группа: самостоятельная разминка

Следует просмотреть «макет» самостоятельной разминки каждого ученика. Для сокращения времени каждое упражнение должно выполняться не более 2-3 раз. Нужно обратить внимание на последовательность проработки основных групп мышц (от более крупных к мелким), на использование окружающих предметов (скамейки, трибуны, низкие ограды) или соупражняющегося партнера. Важно уточнить, есть ли в разминке общая часть и элементы специализации.

Не бойтесь расширить круг упражнений для любого возраста и разряда, ибо некоторые потери времени и темпа тренировки оправданны и вскоре окупятся

Игровой метод организации тренировочных занятий в группах начальной подготовки.

Игровой метод организации занятий учитывает особенности развития детей – их эмоциональность, подвижность, относительную быстроту восстановительных процессов и в то же время незаконченность формирования органов и систем организма, недостаточность развития процессов торможения.

Занятия проводятся преимущественно в игровой, занимательной форме, физические упражнения должны «приносить не только ощутимую пользу», но и «доставлять детям радость».

В занятиях для всех возрастов выдержан принцип доступности и постепенности. От занятия к занятию повышается удельный вес специальных упражнений, способствующих овладению теми или иными видами легкой атлетики.

Примерные тематические планы тренировочных занятий, с использованием подвижных игр в группах начальной подготовки.

Занятие 1.

Цель: Развитие реакции и силы

Возраст – 9 лет

Разминка. Входит в основную часть занятия.

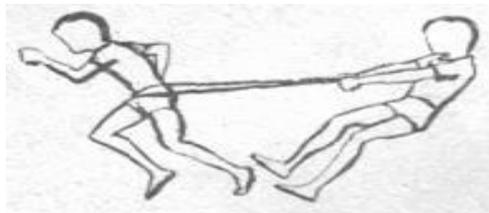
Игра «Нападение акулы».

«Акула» располагается в круге в центре игрового поля. «Рыбы» — в своих кругах по кромке игрового поля. Разделите класс на группы и присвойте им названия рыб. Преподаватель вначале сам выполняет роль акулы. Он выкрикивает одно или несколько названий рыб, которые начинают бегать вокруг «акулы». По сигналу «акула» нападает. «Рыбы», до которых дотронется «акула»,



превращаются в «акулят» и помогают ловить играющих. Игра длится до тех пор, пока все не станут «акулятами».

Силовая тренировка.



Упражнение проводится парами. Скакалки на бедрах. Стоящий сзади должен, упиравшись ногами в пол, препятствовать движению впереди стоящего ученика. Ученики меняются ролями после пробежки вдоль зала. Повторить несколько раз.



Ученики упираются друг другу в плечи, каждый пытается оттеснить противника назад. При выполнении упражнения необходимо менять партнеров.

Заключительная часть.

Ученики имитируют движения различных животных. Покажите им эти движения или типичные позы.



Занятие 2.

Цель: Обучение навыкам метания.

Возраст - 9 лет

Разминка.

Игра «Попади в последнего».

4 группы, 2 круга. Одна группа внутри круга, другая - снаружи. Команда в круге выстраивается в шеренгу, каждый участник держится двумя руками за пояс впереди стоящего. Метатели, стоящие вокруг, пытаются поразить мячом последнего в шеренге. Но вся шеренга защищает своего товарища, изменяя направление движения. Первый в шеренге имеет право ловить мяч двумя руками.

Стоящий последним ученик выбывает из игры, если в него попадает мяч. Побеждает команда, которая продержится дольше всех.



Игра «Охота за шапкой».

В начале игры только один из учеников имеет на голове шапку. Ее не разрешается удерживать руками. Когда начинается «охота», играющие, догоняя партнера, пытаются снять эту шапку и надеть на себя. Каждый старается удержать шапку на голове как можно дольше. В заключительной стадии игры можно дать ученикам несколько шапочек.

Заключительная часть.

Игра «Удав стягивает кольца».

Дети образуют длинную шеренгу, держась за руки или за веревку. «Голова удава», т. е., первый в шеренге, пытается поймать детей, свободно бегающих по залу. Очередной пойманный ученик становится в хвост шеренги, изображающей «удава».



Занятие 3.

Цель: Развитие ловкости.

Возраст – 9 лет.

Разминка. Входит в основную часть занятия.

Игра «Все с пола!».

Проводится на протяжении всего занятия. Через равные промежутки (например, 4 - 5 мин.) преподаватель дает свисток. По этому сигналу ученики должны занять как можно быстрее места на снарядах. Затем занятие продолжается.

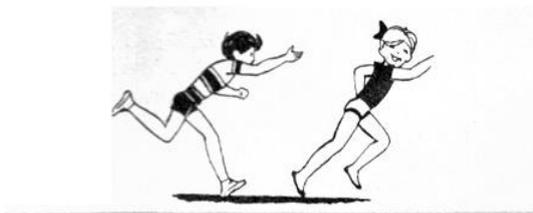


«Игра белок».

Ученики ставят метки на снаряды и оборудование. Количество меток меньше количества учеников на 1 или 2. Двое начинают ходьбу (бег) между снарядами. По сигналу каждый ученик должен занять помеченное место. Те, кто остается без места, стоят на полу и пытаются захватить место в следующий раз. Не разрешается бежать каждый раз к одному и тому же месту. Игра может проводиться и таким образом: все ученики бегают в середине зала и по сигналу занимают обусловленные места (обозначенные крестиком на полу, маркировочной полосой или гимнастическим обручем). Если игра проводится в лесу, то для этой цели можно использовать деревья.

Игра «Волки и овцы».

Дети стоят в двух шеренгах, расстояние между которыми 2 - 3 м. Финишем может служить линия, проведенная на расстоянии 15 - 20 м от линии старта. По сигналу преподавателя стоящие в дальней шеренге — «волки» должны попытаться догнать «овец», которые стоят впереди. Можно варьировать игру, предлагая ученикам сесть, лечь или встать спиной к линии финиша и т.д. Ученики попеременно выступают в роли волков и овец.



Занятие 4.

Цель: Развитие навыков бега.

Возраст – 10 лет.

Разминка.

Игра «Сторож».

На середине игровой площадки отмечается участок шириной около 2 м (он может быть выложен матами), где стоит ученик, изображающий сторожа. Все играющие, находясь на одной половине площадки, должны перебежать на другую так, чтобы «сторож» их не поймал.

Все кричат: «Сторож, сторож, мы хотим перебежать поле!»

Сторож отвечает: «Этого делать нельзя».

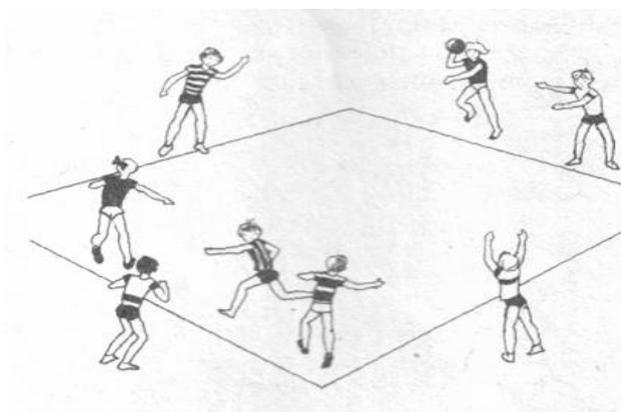
Ученики: «А мы все равно побежим». И перебегают как можно быстрее через зону «сторожа» на первую половину поля.

Тот, кто будет схвачен, превращается в «сторожа».

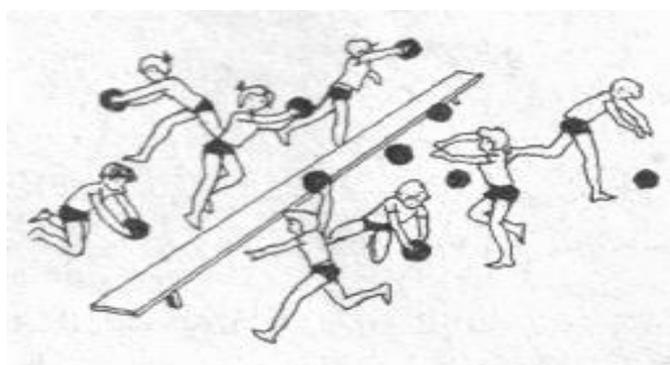


Игра «Охотники и зайцы». 2 или 4 команды имеют 1 - 2 мяча. Все «зайцы» стоят на игровом поле, «охотники» равномерно распределены вокруг. По сигналу «охотник № 1» выбегает на поле, чтобы поразить мячом «зайца». Как только он это сделает, мяч передается «охотнику № 2» и т. д. Когда «охота» будет закончена, засекается время. Игроки меняются ролями. Выигрывает команда, показавшая лучшее время.

Жесткие мячи применять в игре нельзя.



Заключительная часть. **Игра «Очисти свой сад от камней».** У каждого игрока имеется несколько мячей. Команды находятся по сторонам игровой площадки, игроки пытаются перебросить как можно больше мячей на сторону противника. Побеждает команда, у которой после свистка тренера остается меньше мячей.



Занятие 5.

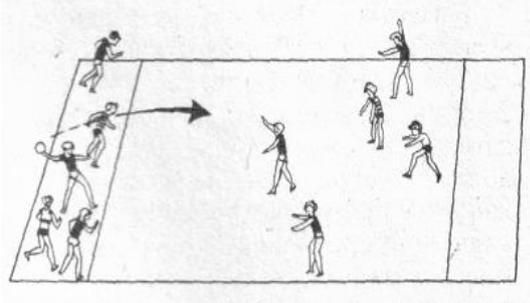
Цель: Совершенствование навыков метания.

Возраст – 10 лет.

Разминка.

Игра с элементами бега.

Участвуют 2 команды. Команда «А» стоит на поле для метания, «Б» — на игровом поле. Один из членов команды «А» бросает мяч как можно дальше, а остальные пытаются перебежать игровое поле так, чтобы их не осалили мячом, который подхватят противники. Другой ученик из команды «А» вновь бросает мяч - уже с другого участка, и команда «А» снова бежит через игровое поле. При попадании мячом в игрока команды меняются местами. За каждый удачный пробег через игровое поле команда получает 1 очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков за 5 - 6 минут игры.



Игра «Попади мячом».

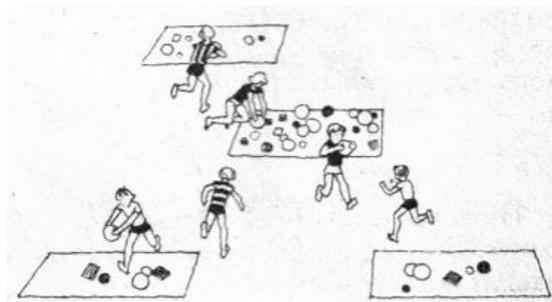
2 или 4 круга. Один мяч на каждый круг. Двое из команды противника в центре круга. Победит команда, которая добьется большего числа попаданий в противника за 5 - 10 мин.

Заключительная часть.



Игра «Кормление птиц».

3-4 команды. Различные мячи или предметы — это «корм» для птиц. Кто соберет больше «корма» в своей «кормушке», тот и победит.



Занятие 6.

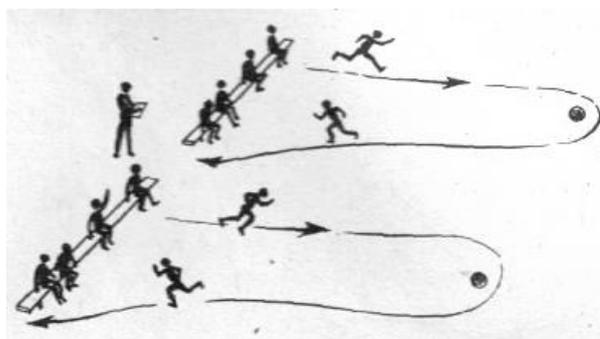
Цель: Развитие реакции и гибкости.

Возраст—10 лет

Разминка. Входит в основную часть занятия.

Игра «Тройная лапта».

Играют большим мячом. Один обучающийся находится в круге диаметром около метра. Двое других становятся с противоположных сторон на расстоянии 6-7 м от круга и пытаются попасть мячом в стоящего в круге. Тот, кто попадет в игрока, меняется с ним местами.



Бег по номерам или с вызовом номера. Дети сидят на скамейках. Каждому присваивается порядковый номер. Все команды должны пробежать дистанцию одинаковой длины (например, 10 м) до мяча. Преподаватель называет номер. Участники, имеющие его, пробегают указанную дистанцию. Прибежавший первым получает очко для своей команды. Тренер может варьировать время старта. Например, назвать новый номер, когда предыдущий еще бежит.

Заключительная часть. Движения у стенки. Каждое упражнение повторить 8-10 раз.

Упражнения для приводящих мышц бедра.

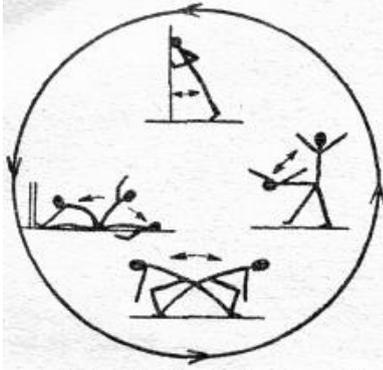
Один из учеников сидит на полу, разведя ноги и приподняв их. Другой встает между его ног. Сидящий сводит ноги вместе и разводит их. Стоящий в первом случае в прыжке старается развести его ноги, во втором — свести вместе.



3.1.3. Круговая тренировка по ОФП

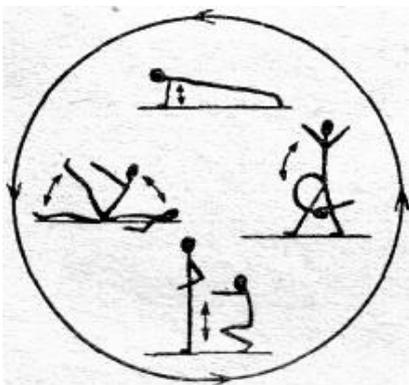
Примерные комплексы круговой тренировки, используемые в многоборье.

«Сокращенный круг», легкий:



1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя наклонно у стены.
2. В седе с прямыми ногами — наклоны туловища вперед и назад в положение лежа на спине.
3. Выпады вправо и влево с наклоном, дополнительно пружиня.
4. Стоя ноги врозь, руки в стороны — наклоны вперед прогнувшись

«Сокращенный круг», средней трудности



1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
 2. Упражнение «складной нож».
 3. Глубокие приседания.
- Из стойки ноги врозь — глубокий наклон туловища (голова между ногами).

«Сокращенный круг» трудный



1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, носки на повышенной опоре (стул).
2. Сед углом (опираясь только на ягодицы):
 - а) разведение ног в стороны и сведение,
 - б) сгибание ног, подтягивая колени к груди, и выпрямление,
 - в) разведение и сведение ног со скрещиваниями.
3. Приседания на одной ноге.
4. Из основной стойки — наклоны туловища с поворотами (при выпрямлении — мах ногой назад, попеременно).

Методы тренировки.

Каждое упражнение выполняется одной серией до 30 раз. После каждой серии следует пауза от 1 до 2 минут. Пульс в это время должен снизиться по

меньшей мере до 120 ударов в минуту. Нагрузка повышается за счет прохождения круга до 3 раз,

Польза круговой тренировки.

Метод круговой тренировки позволяет увеличить плотность занятий, то есть выполнить большой объем работы.

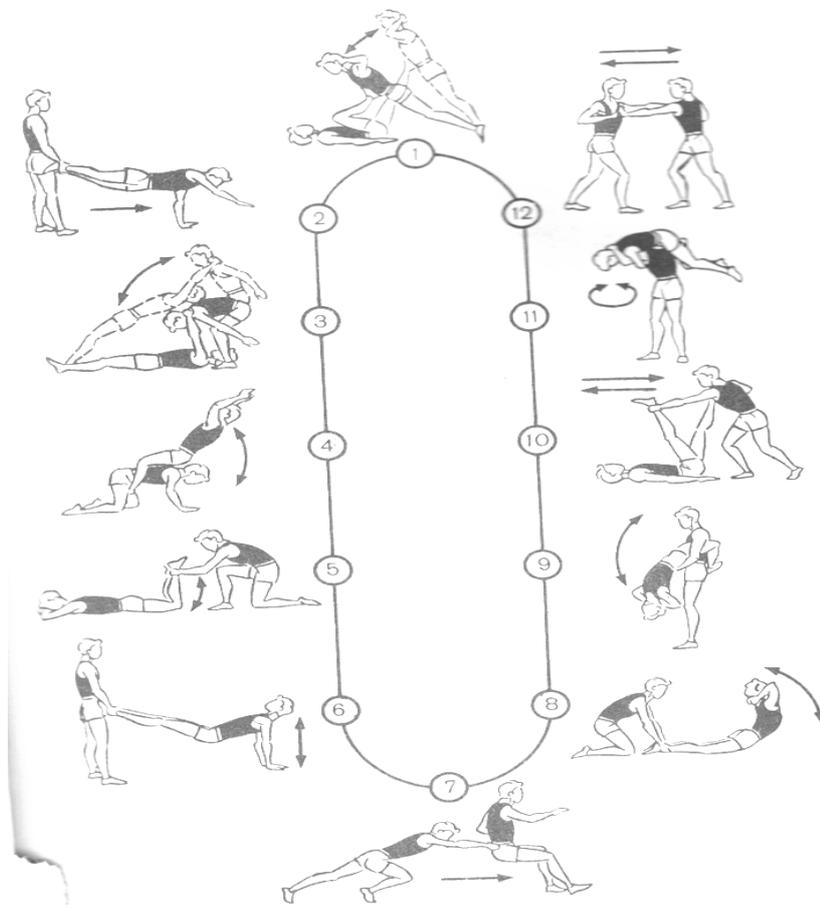
Комплекс тренировочных средств может состоять из упражнений скоростно-силового характера, упражнений на координацию движений и беговых упражнений. Последние служат для заполнения пауз между выполнением скоростно-силовых упражнений.

Роль медленного бега и беговых упражнений в системе круговой тренировки этим не ограничивается. Как показали врачебно-педагогические наблюдения, во время выполнения упражнений скоростно-силового характера частота сердечных сокращений (ЧСС) достигала в отдельных случаях 200 ударов в минуту. Поэтому легкий бег между упражнениями играл роль действенной «паузы». Такого рода паузы в течение 45 сек. способствовали снижению пульса до 120 ударов в мин. и меньше. Кроме того (что не менее важно), эти «паузы» способствовали переключению нервно-мышечных усилий. Естественно, что такого рода переключения относятся и к центральной нервной системе, что в свою очередь, способствует установлению новых двигательных временных связей в коре головного мозга. Надо полагать, что частая смена упражнений неоднородного воздействия как по характеру проявляемых усилий, так и по внешней кинематической структуре благоприятствует развитию координационных возможностей спортсменов.

Этот метод эффективен еще и тем, что его можно применять в залах небольших размеров в районах с суровым климатом, где нет возможности повышать аэробную производительность организма посредством кроссового бега на открытом воздухе.

В систему круговой тренировки не случайно включен повышенный объем скоростно-силовых упражнений. С их помощью решаются задачи развития скоростных качеств в подготовительном периоде. Если учесть эмоциональный характер проведения занятий, то станет очевидным, что специально запланированные старты или ускорения на коротких отрезках для развития скорости будут менее эффективны, чем упражнения скоростно-силового характера. Кроме того, повышенный объем скоростно-силовых упражнений в полной мере разрешает вопросы, связанные и с силовой подготовкой легкоатлетов.

Большой круг, упражнения в парах, на развитие силы основных мышечных групп легкоатлета.



3.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта. Современный спорт требует от спортсмена достижения весьма высокого функционального уровня, способности переносить очень большие тренировочные и соревновательные нагрузки, быстро восстанавливаться после них.

Задачи построения специального фундамента: укрепление организма соответственно особенностям избранного вида спорта, развитие в этом направлении органов и систем, в том числе «подтягивание отстающих» функций; налаживание совершенной координации в функциональной деятельности организма спортсмена; закрепление и экономизация техники движений; совершенствование других компонентов подготовленности соответственно желаемой модели.

Для приобретения специального фундамента спортсменам в ациклических видах спорта следует идти по двум направлениям: 1-е – многократное повторение главных частей избранного вида спорта; 2-е – повторение избранного вида упражнений в целом.

Каждому возрасту свое.

Всем, кто тренировался сам и давно тренирует других, известно, насколько результативны новые или давно забытые упражнения. Мы знаем, что физические качества, и в частности сила, легко совершенствуются на начальных этапах

тренировки под воздействием любых упражнений. Наконец, известно, что для самых небольших сдвигов в силовых качествах квалифицированных спортсменов необходимо использовать новые, специализированные упражнения и методы силовой тренировки. Напрашивается вывод, что для наиболее успешной подготовки спортсмена в ходе многолетней тренировки следует четко распределять по периодам средства и методы развития силы.

Детям младшего возраста нужно предлагать многократные силовые упражнения малой и частично средней интенсивности, соединяя их в серии с паузами отдыха до полного восстановления. Число повторений внутри серии может определять началом мышечного утомления.

Целесообразно разнообразить форму и характер упражнений, используемых в различных сериях. Такие переключения значительно увеличивают объем проделанной работы. Будет полезным и широкое использование в работе с детьми младшего возраста различных скоростно-силовых упражнений. В этом случае ребятам доступны упражнения средней, большой и даже предельной интенсивности.

Чтобы было удобнее представить себе распределение средств и методов силовой подготовки юных спортсменов в целом и по возрастным периодам, представляем примерный план многолетней силовой тренировки (таб. 6).

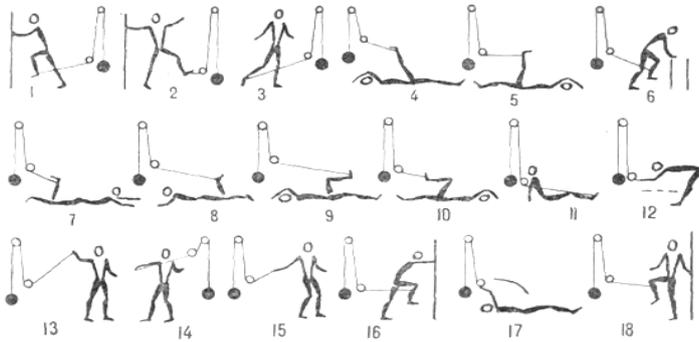
Таблица 6. Примерный план многолетней силовой тренировки юных легкоатлетов.

№	Основные средства	Этапы подготовки	
		Группы НП	Группы ТГ
1.	Упражнения с отягощениями Снаряды Вес отягощения Метод Форма Отдых между сериями Объем в тренировке Характер усилий	Любые, кроме штанги и гирь Малый (до 10-15 кг) Повторный и непрерывный Поток сериями До полного восстановления До заметного местного утомления Динамический с акцентом на преодоление веса и мягкой амортизации	Любые Средний (до 40% от веса тела) Частично большой (до 60% от веса тела) Повторный, переменный, непрерывный Поток сериями, круговая тренировка До частичного восстановления До большого местного утомления Динамический преодолевающий и уступающий с акцентом на обе стороны Статический в небольших объемах
2.	Скоростно-силовые упражнения Отягощения Усилия Метод Форма Отдых между	Очень малые (до 3—5 кг)— набивные мячи, мешки с песком и т. д. До больших Повторный, непрерывный Поток сериями До полного восстановления	Средние (до 10 кг) пояса, жилеты, гантели и диски Без ограничений До максимальных динамических усилий Поток, круговая тренировка До частичного восстановления До снижения скорости

	сериями Объем в серии Объем в тренировке Характер усилий	До снижения скорости В зависимости от опорно-связочного аппарата Взрывной, уступающе-преодолевающий	В зависимости от опорно-связочного аппарата Взрывной, уступающе-преодолевающий
3.	Упражнения с сопротивлением Форма сопротивления Характер усилий Объем в серии Объем в тренировке Силовые игры Продолжительность Силовые элементы Состав команд	Соупражняющийся, мягкие амортизаторы Песок, глубокий снег Динамический, с акцентом на преодоление До небольшого местного утомления До небольшого общего утомления Типа: «Борьба за мяч» 2-3 периода по 6-8 мин Разрешается индивидуальная силовая борьба за мяч Мальчики и девочки (играют вместе)	Песок, глубокий снег, тормозная установка, амортизаторы, пружины, блочные устройства, силовые станки Динамический и частично статический и полустатический, преодолевающий, уступающий, удерживающий До заметного местного утомления До значительного общего утомления Типа регби с набивным мячом 2-3 периода по 10-12 мин. Разрешаются групповая силовая борьба за мяч, силовые действия защитников против игроков без мяча на площадке ворот Мальчики и девочки (играют отдельно)
4.	Акробатика	Изучение и совершенствование упражнений, элементов и комбинаций 2 разряда (в отдельных случаях 1 разряда)	Тренировка в комбинациях 1 разряда и выше, прыгунов с шестом, прыгунов в высоту, многоборцев, копьеметателей
5.	Бег по горам Длина отрезка на подъеме: а) пологом б) среднем в) крутом	до 150 м до 75 м до 30 м	В зависимости от специализации и разряда

Блочное устройство и специальная физическая подготовка легкоатлета

Блочное устройство предназначено для развития силовых качеств и позволяет выполнять упражнения, близкие по структуре соревновательным движениям легкоатлетов.



С повышением квалификации спортсменов их физическая подготовка становится все более специализированной, целенаправленной. Это значит, что тренер и спортсмен должны достаточно четко представлять себе работу мышц о всех основных упражнениях, определить мышечные группы, несущие основную нагрузку, знать, какой уровень развития силы необходим для каждой отдельной группы. Следует отметить, что специальные тренажерные устройства могут быть использованы при разумной методике на любом этапе подготовки легкоатлетов, причем их роль с ростом спортивного мастерства спортсменов повышается. Практика спортивной работы дает основание говорить о целесообразности массового внедрения в спортивную практику специальных тренажеров общего, регионального и локального воздействия, способствующих совершенствованию спортивной техники и воспитанию физических качеств легкоатлетов.

3.3. Техническая подготовка в легкой атлетике

Техническая подготовка спортсмена преимущественно направлена на овладение техникой избранного вида спорта и совершенствование в ней. Она включает в себя и овладение техникой выполнения всех тех общеразвивающих и специальных упражнений, которые используются в тренировке.

Важно помнить, что рациональная техника не только правильная, обоснованная форма движения, это еще и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы. Следует разъяснять ученикам, что расчеты на большую физическую силу, вдохновение, случайность, которые якобы могут заменить технику, иногда не оправдываются.

Технику спортивных упражнений следует рассматривать в свете единства формы и содержания, как целостную деятельность человека, координацию его психической и физической деятельности в определенных условиях внешней среды.

Упражнения для овладения техникой бега.

Для овладения согласованностью в работе мышц, а так же для хорошей координации рук и ног начинающие бегуны выполняют следующие упражнения (рис.2):

1. Бег с высоким подниманием бедра. Сначала выполняется на месте, затем с небольшим продвижением (20-30 м). Повторить 3-6 раз. Следить, чтобы плечи не отклонялись назад и не напрягались, для чего руки можно держать и на поясе.

Бедро поднимается до горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямляется.

2. Бег через предметы (мячи, гимнастические скамейки). Меняя расстояние между предметами и их высоту, можно менять высоту подъема бедра, длину и частоту шага, а, следовательно, ритм и скорость бега. 3-5 раз.

3. Многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх, как и при беге, и опусканием на нее. 3-5 раз по 20-30 мин.

4. Бег с забрасыванием (захлестыванием) голени назад до касания пятками ягодиц. - 4 раза по 20-30 м.

5. И.п. – о.с. Перенести тяжесть тела на носки, не отрывая пяток. Пробежать 15-20 м, сохраняя полученный таким путем наклон туловища. 4-7 раз.

6. И.п. – о.с. Движение согнутыми в локтях руками, выполняется как при беге; сначала медленно, а затем с ускорением. Следить, чтобы локти назад двигались энергично, до отказа и не было напряженности в области шеи и плеч. Упражнение можно выполнять со скакалкой или полотенцем на плечах.

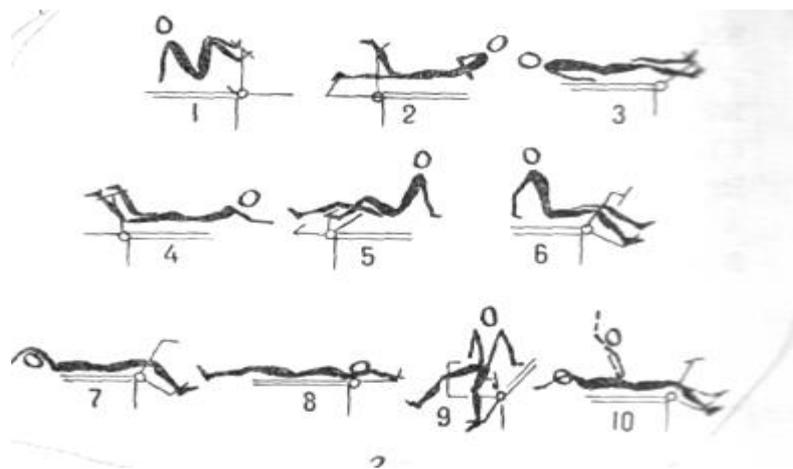
3.4. Тактическая подготовка

Спортивная тактика – искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее суть заключается в том, чтобы спортсмен наиболее целесообразно использовал свои силы и возможности для решения поставленной задачи. Основным средством является техническое мастерство спортсмена, его физическая и психологическая подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

Немало примеров в спорте, когда спортсмен, отлично выполнивший упражнение, особенно если он стартовал первым, резко изменяет психологический настрой у выступавших после него. Умение показать высокий результат с первой попытки, смело начинать соревнование с большой, но ставшей привычной высоты, использовать заранее подготовленную новинку, уверенно, достойно держаться с другими спортсменами – это тоже тактика.

Тренажеры локального воздействия для развития силы мышц ног.

Устройство предназначено для укрепления мышц передней и задней поверхности бедра. Устройство предназначено для развития скоростно-силовых качеств и позволяет выполнять упражнения, близкие по структуре соревновательным движениям многоборцев.



Правила подбора нагрузки и сопротивления, количество повторений и подходов на тренажерных устройствах определяются индивидуально и зависят от уровня спортивной подготовки учащихся.

3.5. Теоретическая подготовка

История возникновения и развития легкоатлетического многоборья.

На олимпийских играх в Древней Греции основным видом спорта считался пентатлон – пятиборье. Возможно, поэтому победителей в пентатлоне чествовали особо. Они признавались сильнейшими атлетами олимпийских игр, им посвящались стихи и философские трактаты. В программу олимпийских игр современности десятиборье было включено в 1912 г. В начале века международные соревнования по десятиборью проводились только на олимпийских играх и лишь начиная с 1934г. на чемпионатах Европы. Естественно, что желающих заниматься многоборьем было мало. Зачем тренироваться в таком сложном виде, если выступать можно только один раз в году? Первые десятиборцы международного класса выросли в Европе. Первым обладателем мирового рекорда в десятиборье стал эстонец Александр Клумберг.

В нашей стране многоборье имело хорошие традиции. Введенный в 1931 г. Всесоюзный комплекс ГТО занял главное место в системе физического воспитания молодежи. Развитие многоборий поощрялось и системой соревнований (итоги командных соревнований подводились по сумме очков). Заслуженные мастера спорта А. Демин, А. Канаки. И. Степанченко были первыми десятиборцами, результаты которых приблизились к международному классу.

Теоретическая подготовка, как часть общей спортивной подготовки многоборца.

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 многоборьями, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки и обучение методам самоконтроля.

На этапе спортивного совершенствования в дополнение к указанным методам применяются: разбор и анализ отдельных методических статей, участие спортсменов в планировании и анализе тренировки, коллективные разборы кинокольников, видеозаписей, а также обсуждение книг и статей по вопросам тренировки многоборцев, просмотр, разборы техники и тактики спортсменов на соревнованиях.

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.

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.

Психолого-педагогическая подготовка спортсмена.

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 трудолюбия 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 так же 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.

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

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

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

3.6. Выступление в соревнованиях по легкой атлетике

Выступление в многоборьях требует от спортсмена предельной мобилизации всех физических и психических сил в течение длительного времени.

Успех в соревнованиях по многоборью обеспечивается многолетней подготовкой. Однако важно также правильно подготовиться к непосредственному выступлению. Предсоревновательная подготовка должна привести многоборца в состояние наивысшей физической работоспособности, а также обеспечить его психическую и тактическую подготовленность. Этот процесс подготовки должен осуществляться в условиях волнообразного изменения нагрузки, чтобы обеспечить полное восстановление и сверх восстановление к началу выступления. Необходимо моделировать условия соревнований. В первую очередь надо проводить основные тренировочные занятия в то время, когда будут проходить старты на соревнованиях.

Необходимо своевременно ознакомить спортсменов с основными факторами, влияющими на выступление в соревнованиях.

1. Программа соревнований по дням и часам.
2. Климатические и метеорологические условия, высота относительно уровня моря, разница поясного времени.
3. Состояние мест соревнований, покрытие дорожек, легкоатлетические снаряды, инвентарь, оборудование.
4. Разминочное поле и расстояние его от стадиона.
5. Данные о соперниках: результаты в десятиборье и в отдельных видах, особенности в подготовке и в характере выступлений.

На основании информации об условиях предстоящего соревнования, а также о состоянии легкоатлета (контрольные тренировки, показатели функционального состояния, самочувствие, боевая готовность) составляется план

выступлений на соревнованиях. Большое значение имеет правильное определение цели участия в соревновании.

Таблица 7. Количество стартов на тренировочном этапе подготовки легкоатлетов

Виды легкой атлетики	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
Юноши				
Многоборья на стадионе	1	2	3	3
Многоборья в помещении	1	2	2	2
Соревнования в отдельных видах:				
- бег	6-8	8-10	8-10	10-12
- прыжки	4-6	6-8	6-8	6-8
- метания	4-6	6-8	6-8	6-8
Девушки				
Многоборья на стадионе	1	2	3	3
Многоборья в помещении	1	2	2	2
Соревнования в отдельных видах:				
- бег	6-8	8-10	8-10	10-12
- прыжки	4-6	6-8	6-8	6-8
- метания	3-5	4-6	4-6	4-6

Таблица 8. Параметры дистанций барьерного бега (м) и массы снарядов (кг)

Параметры	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет	18-19 лет	Взросл
Мужчины					
60м с/б; 110м с/б, высота барьеров	0,762	0,762	0,914	1,067	1,061
расстояние между барьерами	8,50	8,80	9,14	9,14	9,14
Ядро	4,0	5,0	5,0	6,0	7,26
Диск	1,0	1,5	1,5	1,75	2,0
Копье	0,6	0,6	0,7	0,8	0,8
Женщины					
60м с/б; 110м с/б, высота барьеров	0,65	0,762	0,762	0,840	0,840
расстояние между барьерами	8,00	8,25	8,50	8,50	8,50
Ядро	3,0	3,0	4,0	4,0	4,0
Диск	0,75	1,0	1,0	1,0	1,0

Копье	0,4	0,4	0,6	0,6	0,6
-------	-----	-----	-----	-----	-----

Таблица 9. Составы легкоатлетических многоборий

Вид многоборья	1-й день	2-й день	Возраст участников, лет	Включено в правила ВФЛА	Включено в ЕВСК
Мужчины					
На стадионе					
Десятиборье	100 м, длина, ядро, высота, 400м	110 м с/б, диск, шест, копье, 1500м	С 18	+	+
Восьмиборье	100 м, длина, ядро, 400 м	110м с/б, высота, копье, 1000 м	14-17	+	+
Шестиборье	100 м, длина, ядро	110м с/б, диск, шест	14-19	+	+
Пятиборье	Длина, копье, 200 м, диск, 1500м		С 14	+	+
Четырехборье юношей	60 м, высота (или длина)	Мяч, 800/1000 м.	10-15	+	+
Троеборье	Бег, прыжок, метание по выбору		12-19	+	+
В помещении					
Семиборье	60 м, длина, ядро, высота	60 м с/б, шест, 1000м	С18	+	+
Шестиборье	60 м, длина, ядро	60 м с/б, высота, 1000м	14-17	+	+
Пятиборье	60 м, длина, ядро, высота, 1000м		С 14	+	+
Троеборье	Бег, прыжок, ядро		12-19	+	+
Женщины					
На стадионе					
Семиборье	100м с/б, высота, ядро, 200м	Длина, копье, 800м	С 14	+	+
Четырехборье девушек	60 м, высота (или длина)	Мяч, 500/600 м.	10-15	+	+
Троеборье	Бег, прыжок, метание по выбору		12-19	+	+
В помещении					
Пятиборье	60 м с/б, высота, ядро, длина, 800		С 14	+	+
Троеборье	Бег, прыжок, ядро		12-19	+	+

Примечание. Разрешается участие в соревнованиях с 11 лет для подготовленных юношей и девушек в тех многоборьях, в которых рекомендован возраст участников с 12 лет.

Отбор и прогнозирование в легкой атлетике.

Необходимость выполнять широкий круг физических упражнений с различным характером биомеханической структуры и различными механизмами энергообеспечения обуславливает и высокие требования к уровню развития двигательных качеств у многоборцев. Практический опыт и данные научных исследований говорят о том, что, несмотря на имеющуюся компенсаторную возможность показывать относительно высокий результат в многоборье при неравномерном распределении очков по отдельным видам, необходимо уже с первых шагов отбирать таких кандидатов, которые имеют задатки для сравнительно равноценного выполнения разнохарактерных упражнений - скоростных, скоростно-силовых или требующих главным образом развития выносливости.

На разных возрастных этапах результативность юного легкоатлета в многоборье зависит не от одних и тех же факторов. Причем характер этой зависимости обусловлен не столько изменением видового и количественного состава многоборья (хотя это и имеет определенное значение), сколько общебиологическими возрастными закономерностями формирования морфофункционального статуса подростков и юношей, девочек и девушек. Так, на начальных этапах тренировки (11-12 и 13-14 лет) результаты юных спортсменов в соответствующих многоборьях определяются в наибольшей мере уровнем развития скоростных и скоростно-силовых качеств. В возрасте 15-16 лет к числу определяющих факторов добавляются выносливость и мышечная сила. В возрасте 17-18 лет, когда практически заканчивается формирование организма, результативность в многоборье определяется сравнительно в равной мере оптимальным уровнем развития скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, а так же гибкости и выносливости.

3.7. Система тестирования и порядок проведения контрольно-переводных испытаний

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

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.

3.8. Восстановительные и антидопинговые мероприятия

Виды восстановительных мероприятий.

Все средства восстановления подразделяются на педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства - это, в первую очередь, варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений, отдельными тренировочными занятиями, соревнованиями и т. д. Планирование нагрузок может быть различным в недельном, месячном, годовом циклах тренировки. К педагогическим средствам можно отнести разумное использование активного отдыха и тренировок.

К психологическим средствам относятся: аутогенная тренировка, внушенный сон, просмотр определенных фильмов, прослушивание любимой музыки, организация комфортабельных условий быта, применение отвлекающих игровых автоматов, игр, соблюдение правил психогигиены и т. д.

Медико-биологические средства включают рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности - специальных питательных смесей, белковых препаратов, поливитаминных комплексов («Ундевит», «Декамевит» и др.) и отдельных витаминов. Существенное влияние на организм утомленного юного спортсмена могут оказать правильно подобранные физиотерапевтические и бальнеологические методы - различные виды массажа (ручной, вибрационный, подводный, пневмомассаж, баромассаж); электрофорез, ультрафиолетовое облучение, гидропроцедуры (души - веерный, игольчатый, Шарко, шотландский и т. д.); слоевые и контрастные ванны; парная и суховоздушная бани.

Необходимо иметь в виду, что организм спортсмена довольно быстро приспособляется к однообразным средствам восстановления. Поэтому следует разнообразить их, варьируя дозировку и методику применения.

Массаж и физиотерапевтические процедуры.

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

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают

общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют и направленное действие. Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

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

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

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

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

К гидротерапии относятся:

- 1) парные и суховоздушные бани;
- 2) душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный);
- 3) ванны: а) контрастные; б) вибрационная; в) хлоридно-натриевые (соляные); г) хвойные; д) жемчужные.

Электросветопроцедуры занимают важное место в системе восстановительных средств.

К ним относятся:

- 1) токи Бернара;
- 2) соллюкс;
- 3) электростимуляция.

Таблица 10. Схема использования сауны, массажа, водных процедур в недельном цикле тренировки

Дни недели	Утро	После первого тренировочного занятия	После второго тренировочного занятия
Понедельник	Обливание	Вибромассаж 15 мин	Общий ручной массаж
Вторник	Душ переменной температуры	Частный ручной массаж	Общая ванна
Среда	Ножные ванны	Плавание 20 мин	Подводный массаж

Четверг	Душ переменной температуры	Душ	Сауна, 3 захода по 5 мин
Пятница	Ножные ванны, обливание	Вибромассаж 15 мин	Общий ручной массаж
Суббота	Душ переменной температуры	Плавание 25 мин	Подводный массаж
Воскресенье	Ножные ванны, обливание	-	Сауна

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

**План применения средств восстановления
в недельном микроцикле в период напряженной тренировки**

Дни недели, дата	Перед занятиями	В течении занятий	Сразу после занятий	Во время отдыха и в конце микроцикла
Понедельник	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, педагогические средства восстановления	Теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный, массаж), продукты повышенной ценности, фармак. средства	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия
Вторник	То же	То же	То же	То же
Среда	То же	То же	То же	То же плюс сауна
Четверг	То же	То же	То же	То же
Пятница	То же	То же	То же	То же, что в понедельник
Суббота	То же	То же	То же	То же плюс сауна
Воскресенье	-	-	-	Активный отдых

Антидопинговые мероприятия

«Честный спорт»

- комплексные антидопинговые мероприятия, разработаны в полном соответствии со стандартами и требованиями ВАДА.

Они охватывают самые важные аспекты антидопинговой политики:

- планирование и проведение допинг контроля обучающихся в ДЮСШ;
- разработку и реализацию информационно-образовательных проектов.

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер:

- допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже ДЮСШ и тренерского состава.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования обучающихся.

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1.	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга	Сентябрь	Директор
2.	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга	Сентябрь	Зам. директора по УВР
3.	Профилактика и информирование не использования допинга, запрещенных средств и методов в детско-юношеском спорте	В течение года	Зам. директора по УВР

3.9. Медицинское обследование

Врачебный контроль.

Врачебный контроль является составной частью общего 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.

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 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.

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.).

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.

Профилактика травматизма.

С занятиями спортом всегда связано понятие о здоровье человека о расширении функциональных резервов его систем, повышении сопротивляемости, устойчивости к неблагоприятным факторам воздействия. Все эти положения остаются незыблемыми до тех пор, пока осуществляется планомерная, методически правильно построенная тренировка, когда объем и интенсивность физических упражнений находятся в соответствии с состоянием здоровья ребенка, с функциональными резервами его организма.

Тренер должен помнить, что детский организм особенно уязвим. Он отличается незавершенностью формирования скелета, слабостью связочного аппарата и мускулатуры, особенностью функционирования нервной системы гормональными перестройками, незрелостью сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системы. И если у взрослых большинство повреждений и заболеваний проходят обычно бесследно, то организму ребенка они могут нанести непоправимый вред.

Среди причин возникновения спортивных травм следует выделить:

а) факторы, обусловленные нарушением организационных принципов проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;

б) факторы, обусловленные нарушением методических принципов тренировки;

в) факторы, обусловленные нарушением материально-технического состояния оборудования и инвентаря;

г) факторы, обусловленные нарушением санитарно-гигиенических условий тренировки и соревнований;

Указанные причины являются производными целого ряда причин, зная которые можно вести активную предупредительную работу. Частоту и характер травм можно связать с особенностями того или другого вида спорта. Во многом успех оказания помощи, а в последующем исхода лечения зависит от первых, доврачебных, мероприятий.

Для оказания первой, доврачебной, помощи, необходимо на базе, где проводятся тренировки, иметь медицинскую аптечку, оснащенную: а) стерильным перевязочным материалом; б) жгутом; в) лонгетами; г) дезинфицирующими

веществами (йодная настойка, перекись водорода); д) сердечными средствами. Периодически содержимое аптечки проверять и по необходимости доукомплектовывать.

Таблица №11. Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных спортсменов

Заболевание, травма	Признаки заболевания, травмы	Профилактические мероприятия	Доврачебная помощь
Перетренированность	<i>1-я стадия:</i> прекращение роста спортивных результатов, неустойчивость работоспособности, ухудшение самочувствия, раздражительность, плохой сон; ухудшение реакции на скоростную нагрузку	Правильная организация и методика тренировок, не приводящая к чрезмерной нагрузке, превышающей функциональные возможности спортсмена	Соблюдать режим, улучшить питание, снизить нагрузки
	<i>2-я стадия:</i> снижение работоспособности: нежелание тренироваться; после тренировки - необычная слабость и усталость; боли в области сердца, увеличение ЧСС в покое и при выполнении привычных нагрузок; ухудшение реакции на выносливость		Радикально изменить режим, прекратить специальную тренировку на 2-3 недели
	<i>3 стадия:</i> резкое стойкое снижение работоспособности; апатия, вялость, слабость, подавленность, неверие в свои силы, отказ от тренировок, бессонница ночью, сонливость днем; значительное ухудшение сердечной деятельности		Прекратить тренировки
Обморок	Внезапная кратковременная потеря сознания, сопровождающаяся ослаблением сердечной деятельности и дыхания. Обмороку может предшествовать тошнота, головокружение, общая слабость.	Правильная организация и методика тренировок. Контроль состояния здоровья после перенесенных заболеваний.	Прекратить тренировки

Сотрясение ушиб мозга	Ушиб мозга характеризуется помимо симптомов, свойственных сотрясению, повторной рвотой, судорогами, двигательными и чувствительными расстройствами (параличами)	Правильная организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.	Уложить пострадавшего, под голову подложить резиновый круг, на голову — пузырь со льдом или холодной водой, расстегнуть одежду, затрудняющую дыхание. Немедленно доставить пострадавшего в больницу.
Ссадина, рана	Нарушение целостности кожных покровов, глубоких тканей, кровотечение, болезненность в области раны	Соблюдение правил страховки при выполнении технически сложных элементов. Соблюдение техники безопасности во время тренировочных занятий	Оросить ссадины 3%-ным раствором перекиси водорода, обработать «зеленкой», наложить стерильную повязку со смягчающей мазью (вазелин и др.). При ранах обработать кожу вокруг раны спиртом, «зеленкой» или настойкой йода (не касаясь раны). При загрязненной ране обработать 3%-ным раствором перекиси водорода.
Ушиб, разрыв мышцы, разрыв, растяжение связок	Припухлость, кровоизлияние, боль, нарушение функции. В момент травмы - треск, в области повреждения определяется углубление, расположенное поперек мышцы (при разрыве уплотнение пораженного участка)	Выполнение специальной разминки в технических видах многоборья. Системное применение восстановительных средств в процессе тренировок	Обеспечить покой травмированной конечности, холод (лед) на 25-30 мин, применить хлор-этил, давящую повязку. Для создания неподвижности конечности использовать стандартные фанерные, проволочные, специальные транспортные щиты и любой подручный материал - доски, палки, лыжи и др.
Вывихи и подвывихи	Заметная деформация и отечность в области сустава, резкая болезненность и ограничение движений в поврежденном суставе.	Соблюдение мер предосторожности во время тренировочных занятий и соревнований, совершенствование технического мастерства спортсменов, соблюдение правил техники страховки.	Обеспечить покой поврежденной конечности. При вывихе верхней конечности — повесить руку на косынку, нижней конечности под поврежденный сустав положить подушку, резиновый круг или одежду. Наложить холодные примочки, пузырь со льдом на поврежденный сустав.
Перелом	Припухлость, отечность, боль постоянного характера, нарушение двигательной функции, деформация, треск, при открытом переломе наличие костных отломков в ране	Соблюдение правил техники безопасности во время тренировочных занятий и соревнований.	Остановить кровотечение, наложить асептическую повязку (при открытом переломе), обеспечить покой конечности, сустава. Для иммобилизации использовать стандартные фанерные, проволочные, специальные транспортные щиты и любой подручный материал - доски, палки, лыжи

3.10. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой

На групповых занятиях нужно очень внимательно следить за безопасностью детей, особенно при метаниях. Совершенно недопустимы встречные метания.

При метании копья и толкании ядра занимающиеся должны располагаться достаточно далеко друг от друга.

Места метаний диска и молота должны быть разделены сеткой на секции для каждого занимающегося. В тех случаях, когда нет возможности оборудовать площадку отдельными отсеками для метания диска и молота, нужно группу располагать так, чтобы занимающиеся были достаточно удалены друг от друга и производили метания поочередно. Следует строго следить затем, чтобы за снарядами в поле занимающиеся выходили только по специальной команде.

Несчастные случаи могут быть и на занятиях по бегу и прыжкам. Если в яме по прыжкам недостаточно взрыхлен песок в месте приземления или в нем окажутся посторонние предметы (стекла, камни), то могут быть серьезные травмы. Причиной травм может быть и мокрый или выступающий на дорожке брусок для отталкивания. Неровность дорожки также может принести занимающимся много неприятностей. Следует избегать занятий легкой атлетикой без специальной обуви. Нарушение этого правил может повлечь за собой серьезные повреждения.

Возможны повреждения и в прыжках в высоту и длину, если не обеспечить правильную очередность прыжков.

При параллельном разбеге в прыжках в длину нужно обеспечивать достаточное расстояние между линиями разбега или проводить прыжки через определенные промежутки времени.

Во время прыжков в высоту следует регулировать порядок выполнения прыжков, допуская к прыжкам сначала занимающихся, разбегающихся с одной стороны, а затем – с другой.

Вопросы безопасности должны продумываться преподавателем до занятий с учетом конкретной группы занимающихся, места занятия, окружающей обстановки и т. п. Соблюдение дисциплины на занятиях является надежной гарантией предотвращения несчастных случаев.

На первых этапах обучения, при выполнении элементов техники, не обязательно метать снаряды из круга или отталкиваться от бруска, но площадка должна быть обязательно ровной и поверхность ее достаточно плотной.

После приобретения начальных навыков в правильном отталкивании (в прыжках) и бросках с места (в метаниях) следует уже проводить занятия на местах, оборудованных в соответствии с правилами соревнований.

Для занятий метанием диска и толканием ядра хорошо иметь асфальтированную полосу (шириной 3-4 м) с нанесенными на ней белой краской кругами или переносными металлическими или деревянными кругами. Для безопасности занятий круги должны отделяться друг от друга переносными или постоянно установленными сетками. Места приземления снарядов желательно обнести оградой, чтобы на них случайно не зашли посторонние.

Для занятий бегом желательно иметь горизонтальные беговую и опилочную дорожки, дорожку с травяным покровом, наклонную дорожку и прямую дорожку длиной 220-240 м.

Каким должен быть многоборец?

Лучшие современные многоборцы обладают высоким ростом и средним весом, хорошо развитой мускулатурой.

На основе анализа антропометрических показателей сильнейших многоборцев мира и обследования юных легкоатлетов-многоборцев были определены антропометрические показатели, которые могут считаться оптимальными при отборе в этом виде лёгкой атлетики (табл. 12).

Таблица 12. Антропометрические показатели для отбора юных многоборцев

	Антропометрические показатели			
<i>Возраст, лет</i>	<i>рост, см</i>	<i>вес, кг</i>	<i>весо-ростовой индекс, г/см</i>	<i>размах рук, см</i>
12—13	158-164	50-58	436	160-169
14-15	173-179	60-71	439	175-183
16-17	180-183	70-75	441	193-198
18-19	183-187	78-81	452	195-203

Приводимые данные являются не догмой, и отклонения допустимы в ту или иную сторону. Антропометрические особенности спортсменов являются весьма существенными, но не основными критериями отбора многоборцев.

3.11. Методы спортивной тренировки

Метод – способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Отдельный метод раскрывается многими разными по характеру методическими приемами, которые объединяются общностью цели и единым подходом к ее решению. Методические приемы – часть того или иного метода, элементы, выражающие отдельные действия тренера и учащихся в процессе их взаимной деятельности, дополняющие и конкретизирующие метод.

Творческое применение разнообразных приемов в соответствии с поставленными задачами обогащает процесс спортивной тренировки, индивидуализирует его, позволяет избежать штампов.

Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией юного спортсмена, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого педагога и другими факторами.

Равномерный метод характеризуется тем, что юные спортсмены выполняют физическое упражнение непрерывно в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью, стремясь сохранить заданную скорость, постоянный темп, ритм, величину усилия, амплитуду движения.

В зависимости от решаемых задач, упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. У юных спортсменов различного возраста, подготовленности, спортивной специализации длительность непрерывной работы с различной интенсивностью неодинаковы.

Переменный метод характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности, ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений. Примером его может служить изменение скорости бега на дистанции, темпа игры и технических приемов в хоккее в течение каждого периода. Тренирующее воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы. Направленность воздействия на функциональные свойства организма регулируется счет изменения режима работы и формы движений.

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения с определенными интервалами отдыха, в течение которых достаточно полно восстанавливается работоспособность в период выполнения упражнения, а также в результате суммирования утомления от каждого повторения.

Интервальный метод внешне походит на повторный. Оба они характеризуются многократными повторениями упражнения через определенные интервалы отдыха. Но если при повторном методе характер воздействия нагрузки на организм определяется исключительно самим упражнением (длительностью и интенсивностью), то при интервальном методе тренирующим воздействием обладают также интервалы отдыха.

Игровой метод является одним из важных методов в процессе подготовки юных спортсменов. Он широко используется в тренировке юных спортсменов различного возраста и квалификации во всех периодах тренировки. Это метод комплексного совершенствования физических качеств: развития быстроты, силы, ловкости, выносливости, смелости, решительности, находчивости, инициативы, самостоятельности, тактического мышления, закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков. Для него характерна взаимная обусловленность поведения занимающихся, эмоциональность, что, безусловно, содействует воспитанию нравственных черт личности: чувства коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и т. д.

Соревновательный метод - один из способов стимулирования интереса и активизации деятельности юных спортсменов с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований. Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования двигательных умений и навыков, а также тактических способностей.

Круговой метод - один из комбинированных методов упражнения. Основу его составляет последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений с использованием ряда методов. Юные спортсмены переходят от одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь как бы по кругу. Выполнив последнее упражнение в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом замыкая круг.

Круговой метод позволяет дифференцированно развивать не только физические качества (силу, быстроту, выносливость), но и их комплексные формы проявления (силовую, скоростную, скоростно-силовую выносливость)

Таблица 17. Использование основных методов тренировки, их место и значение в спортивной подготовке легкоатлета

№	Название метода	Основное назначение	Упражнение	Содержание метода	Интенсивность			Объем			Интервал отдыха	Количество занятий в неделю	Место в большом цикле тренировки
					ЧСС	% от соревновательной	% от максимальной	Продолжительность непрерывной работы	Число повторений в одном подходе, в серии	Число подходов, серий			
1	Равномерный	1. Воспитание общей выносливости у легкоатлетов 2. Поддержание уровня общей выносливости и активного отдыха у легкоатлетов	а) Бег	Прохождение дистанции в равномерном темпе, постепенно увеличивая продолжительность. То же по пересеченной местности (кросс) Прохождение дистанции на местности в относительно равномерном темпе	130-150	-	-	а) 30-60 мин. и более б) 2-3 часа	1	1	-	Ежедневно	Подготовительный период 1,5-2 месяца Соревновательный период
					130-140	-	-	30- 60 мин	1	1	-	1-2	
2	«Фартлек»	1. Воспитание общей выносливости у легкоатлетов 2. Построение специального фундамента у многоборцев	Ходьба, бег, Общеразвивающие и Специальные упражнения	Передвижение по пересеченной местности, непрерывно чередуя различные упражнения и их интенсивность	130-150	-	50-70	30-60 мин	1	1	—	2-3 раза вместо упражнений указанных в разделе I	Подготовительный период Специально-подготовительный период
					130-170	-	50-85	2-3 часа	1	1	—		
3	Интервальный	1. Воспитание специальной выносливости	Бег	Непрерывное чередование бега высокой и малой	80-190	100—110	—	10-60 раз по 200-400 м Интервалы	—	—	30-90 сек. бега с	Ежедневно или	Специально-подготовительный этап (3- 6

		у многоборцев. 2. Построение специального фундамента и поддержание его уровня у многоборцев	Бег	интенсивности Чередование бега повышенной и малой интенсивности	120-140 150-170 120-130	50-60 80-90 50-60	— —	100-200 м 10-40 раз по 200-400 м Интервалы 100-200 м	— —	— —	малой интенсивностью 30-90 сек бега с малой интенсивностью	сочетая по дням с упражнениями 1-2 1-2	мес.) Специально-подготовительный этап и соревновательный период
4	Переменный	1. Воспитание специальной выносливости у спринтеров и прыгунов 2. Воспитание специальной выносливости у многоборцев	Бег Бег	Чередование бега с ускорениями средней (50-60 м) и максимальной интенсивности (50-60 м) с короткими замедлениями (50-60 м) Чередование бега с ускорениями средней и максимальной интенсивности с короткими замедлениями бега	160-190 160-190	80, 100 50-90	— —	3-6 раз по 150-180 м 15-50 мин.	— —	3-6 1	5-8 мин. —	3-4 1-2	Специально-подготовительный этап, соревновательный период специально-подготовительный этап.
5	Темповый	1. Воспитание специальной выносливости, волевых качеств, темпа у многоборца	Бег	Передвижение с заданной скоростью на дистанцию: а) меньшую, чем основная, б) равную ей и в) большую	180-190	110 110 90-95	-	От основной дистанции а) 3/4-2/4 б) 1,0 в) 1,5-2,0	-	1	-	1-2	Соревновательный период
6	Повторный	1. Повышение специальной подготовленности	Спринт, прыжки, метания,	Повторное выполнение тренировочной	-	-	95-100	5-15 сек.	-	6-12 4-6	3-5 мин	3-4	Специально-подготовительный этап

		сти у спринтеров , прыгунов , метателей, многоборцев 2. Воспитание специальной выносливости у многоборцев 3. То же, и поддержание уровня специального фундамента	специальные упражнения Бег Бег	работы а) в облегченных условиях б) в затрудненных условиях Бег на дистанции, короче соревновательной Бег на дистанции, равной соревновательной и превышающей ее	-- -- 180-190 170-190	-- -- 103 - 110 90-100	90-100 100 --	10-30 сек. 5-10 сек. 2/4-3/4 от основной 1,0-1,5	-- -- -- --	3-12 2-10	3-5 мин. 5-8 мин. 8-12 мин. и более 8-12 мин	2-3 2-3 1-2 1-2	Соревновательный период Соревновательный период
7	До «отказа»	Повышение специальной подготовленности у легкоатлетов	Специальные упражнения, в том числе с отягощениями	Безостановочное выполнение тренировочной работы до появления усталости, нарушающей правильность движений	Нарастающая до 180-190	--	50-80	--	до отказа	2-3	3-12 мин	4-6	Соревновательный период Конец специально-подготовительного этапа
8	Контрольный	Повышение специальной выносливости у бегунов на 400 м и более длинные дистанции	Бег	Прохождение: а) неполной дистанции б) несколько превышающей основную	180-190 --	а) 103 - 110 б) -- 95-100 100	-- --	Принятый стандарт	1 -	1 -	- -	1 1-2 в 2 недели	Соревновательный период На протяжении большого цикла
9	Соревновательный	Повышение специальной подготовленности у легкоатлетов	Бег Прыжки Метания специальные упражнения	Выполнение избранного вида легкой атлетики с возможно высоким результатом Выполнение	-- -- до	-- -- --	до 100	Соответственно виду легкой атлетики и специальным упражнениям то же	-- -- 6-12	-- --	-- --	2-3 1-2	Специально-подготовительный этап Подготовительный период

			ния	специальных упражнений Выполнение упражнений ОФП	160		50-100		упр. не боле	--	--	2-3	
10	Поточный	ОФП для всех легкоатлетов	Общеразвивающие физические упражнения	Поочередное выполнение одного упражнения группой занимающихся	до 180	--	50-100	20-60 сек. и более	3-15 и боле	6-12 упр. и боле	15-30 сек. и более	5-6	Подготовительный период
11	Одновременный	ОФП и СФП для всех легкоатлетов	Общеразвивающие и специальные упражнения	Одновременное выполнение одного упражнения всей группой	до 180	--	50-100	20-60 сек. и более	3-15 и боле	2-3 и боле кругов	--	4-5	Специально-подготовительный этап
12	Круговой	ОФП и СФП для всех легкоатлетов	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Выполнение комплекса упражнений, чередуя каждое из них с ходьбой или бегом (один круг)	до 180	--	50-100	Один круг за 60 сек. и более	2-15	-	2-3 мин	5-6	Подготовительный период
13	Игровой	ОФП и СФП для всех легкоатлетов	а) общеразвивающие и специальные физические упражнения б) Виды	Выполнение упражнений в виде игры	до 180	--	60-100	а) 1-3 мин. и более б) 3-5 мин.	--	2-6	2-3 мин.	5-6	Специально-подготовительный этап То же и переходный период

			легкой атлетики в)Спорти вные и подвижн ые игры						--	2-6	3-5 мин.	2-3	
							в) 20 мин. и более		--	1-2	10-15 мин.	1-2	

4. Система контроля и зачетные требования

Соревновательная подготовка и контрольное тестирование.

Соревновательная подготовка и контрольное тестирование.

Соревнования – органическая часть процесса тренировки, призванная воспитывать волевые качества, необходимые для спортивной борьбы, контролирующая ход тренировки. Соревнования требуют особой подготовки, цель которой – правильно подойти к наиболее важным стартам. Да и само участие в соревнованиях требует соблюдения научно обоснованных положений и правил. Система спортивных соревнований является специфичным методом управления подготовкой спортсменов.

Соревнования бывают разными по цели, масштабу и степени психической напряженности. В связи с задачами подготовки и состоянием тренированности спортсмена преимущественная направленность соревнований может быть различной: на победу, рекорд, контрольная, тренировочная, тактическая, приучение к условиям «поля боя». Главное правильно с ориентировать спортсменов на задачу. Участие в состязании с любой целью оказывает многостороннее воздействие на физические и психические качества спортсмена, дает знание и опыт.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта легкая атлетика (спортивных дисциплин) указаны в таблицах №№13,14,15, а также количество тренировочных сборов в таблице №16.

Таблица 13. Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на начальном этапе подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3 с)
	Бег 100 м (не более 14,2 с)	Бег 100 м (не более 17 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с)
	Бег 100 м (не более 15,2 с)	Бег 100 м (не более 17,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Метания		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м)
Многоборье		

Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с)
	Бег 100 м (не более 15,2 с)	Бег 100 м (не более 17,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 11 м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 9 м)

Таблица 14. Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на тренировочном этапе подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)	Бег 300 м (не более 65 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба		
Скоростные качества	Бег на 60 м с ходу (не более 9,6 с)	Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)	Бег 300 м (не более 53,5 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин.)	Бег 2000 м (не более 8 мин.)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 100 м (не более 12,5 с)	Бег 100 м (не более 13,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
Метания		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 775 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 570 см)
Силовые качества	Жим штанги лежа (не менее 90 кг)	Жим штанги лежа (не менее 45 кг)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3,0 с)

	Бег 100 м (не более 14,2 с)	Бег 100 м (не более 17,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
-------------------	---------------------------

Таблица 15. Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной)	Этап начальной подготовки	
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-			В соответствии с правилами приема

5. Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985. 112с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. 235с.
3. Гогун, Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие. - М., 2000. 114с.
4. Зациорский В. М. Воспитание физических качеств. М.: Физкультура и спорт, 1967. 268 с.
5. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л.С. Хоменкова. М.: Просвещение, 1987. 7-9с.
6. Книга учителя физической культуры / Под общей редакцией В. С. Каюрова. М.: Физкультура и спорт, 1973. 35с.
7. Комаров А. В. Физкультура без травм // Научно-методический журнал. М.: издательство "Школа-Пресс". 2006. 233-240с.
8. Коробков Г.В. Юношам о легкой атлетике. М.: Просвещение, 1982. 141с.
9. Коц Я.М. Спортивная физиология. М.: Физкультура и спорт, 1986. 69с.
10. Краснов С. В. Легкая атлетика. Москва, 1999. 18-22с.
11. Кошман М.Г., Кошман В.В. Основные понятия теории физической культуры и спорта. Гомель: УО «Гомельский ГОИПК», 2008. 88 с.
12. Куколевский Г.М. Здоровье и физическая культура. М.: Медицина, 1979. 17- 57с.
13. Купер К. Травматологическая и ортопедическая помощь. Пер.с англ. - 2-е изд. доп. перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. 20-46с.
14. Легкая атлетика / Под ред. А.Н. Макарова, П.З. Сириис, В.П. Теннова. М.: Просвещение, 1990. 56-60с.
15. Легкая атлетика / Под редакцией Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. М.: Просвещение, 1989. 15-38с.
16. Легкая атлетика для юношей. / Под общей ред. П.Л. Лимаря. М.: Физкультура и спорт, 1979. 223 с.
17. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Физкультура и спорт, 1998. 12с.
18. Лях В. И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся I-XI классов с направленным развитием двигательных качеств: базовая часть содержания программного материала в I-XI классах / Физкультура в школе. 1994. 28-37с.
19. Макаров А. Н. Легкая атлетика. Учебник для студентов физ. культуры. М.: Просвещение, 1987. 51-57с.
20. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1977. 146с.
21. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (Общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник. М.: Физкультура и спорт, 1991. 227- 243с.
22. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Теория и методика преподавания по лёгкой атлетике, / Методические материалы. Киев: УГУФВС.1998. 67-93с.
23. Новикова А.Д. Теория и методы физического воспитания. М.: Просвещение, 1999. 241 с.

24. Петровский К. С. Азбука здоровья. М.: Знамя, 1982. 46-90с.
25. Петровский Б.В. М., Популярная медицинская энциклопедия, М., 1981. 214- 228с.
26. Погадаев Г.И. Травмы в спорте Физическая культура школьников / Пособие для родителей. М.: издательский центр "Академия", 2002. 34-40с.
27. Программа физического воспитания на основе одного из видов спорта // Физическая культура в школе. 1985. 18-23с.
28. Спортивная медицина / Под общей ред. С.Н. Попова. М.: Лечебная физическая культура и массаж ,1985. 350с.
28. Теория и методика физического воспитания: Учебно-методический комплекс по разделу «Методика развития двигательных способностей» / Кошмана М.Г., Старченко В.Н., Иванов С.А. Гомель: УО «Гомельский ГОИПК и ПРР и СО», 2008. 148с.
29. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие / Под редакцией Б.А. Ашмарина. М., 1979. 360с.
30. Филиппов А.А., Лутковский Е.М. Легкая атлетика. М.: Физкультура и спорт, 1970. 54-136с.
31. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для вузов. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 457-480с.