Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Комаричская спортивная школа «Юность»

Принята
на педагогическом совете
МБУ ДО Комаричская
СШ «Юность»
Протокол № 03 от 31.05. 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО
Комаричская СШ «Юность»
В.В. Радченко
Приказ № 147 от 29.08 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

федеральный стандарт спортивной подготовки
по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 996 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика"

Срок реализации программы: 8лет

Разработчик:

Исакин В.Н. – тренер-преподаватель по легкой атлетике

п. Комаричи
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Характеристика лёгкой атлетики и её отличительные особенности

1.2 Специфика организации тренировочного процесса

1.3 Структура многолетней подготовки

1.4 Цель программы

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика

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

2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта легкая атлетика

2.4 Режимы тренировочной работы

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

Предельные тренировочные нагрузки

Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию Требования к количественному и качественному составу групп подготовки Объём индивидуальной спортивной подготовки

Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, техника безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов

3.4 Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль

3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

3.6 Психологическая подготовка

3.7 Применение восстановительных средств

3.8 Антидопинговые мероприятия

3.9 Планы инструкторской и судейской практики

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учётом возраста и влияния физических качеств на результативность

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» определяет единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для того.

Срок обучения по программе - 8 лет.

1.1 ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ И ЕЕ ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Лёгкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин - беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробега (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). В современной спортивной классификации насчитывается свыше 60 разновидностей легкоатлетических упражнений. Лёгкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта.

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года и которые являются составной частью каждого занятия по легкой атлетике и тренировочного процесса многих других видов спорта.

Благодаря занятиям легкой атлетикой приобретаются не только правильные двигательные навыки, но и развивается ловкость, быстрота, сила, выносливость и т.д. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно - сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Таблица №1

Структура многолетней подготовки бегунов дисциплин бега на средние и длинные дистанции

Наименование этапа подготовки	Возраст учащихся	Срок реализации	Задачи этапа
Этап начальной подготовки	9-11 лет	3 года	Задачами этого этапа являются: укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков физического развития, обучение технике избранного вида спорта. Подготовка юных спортсменов характеризуется разнообразием средств и методов, широким использованием упражнений из различных видов спорта и подвижных игр.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	12-17лет	5 лет	Основные задачи на этом этапе тренировки: разностороннее развитие физических возможностей организма; физической подготовленности; освоение разнообразных двигательных навыков (в том числе соответствующих специфике будущей спортивной специализации); Создание благоприятных условий для углубленной специальной спортивной подготовки.

Бег на средние дистанции - В большинстве случаев к средним дистанциям относят: 600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, 1 миля, 2000 м, 3000 м, 3000 м с препятствиями (стипль-чез). Наиболее престижными, олимпийскими, являются дистанции на 800 м, 1500 м и 3000 м с препятствиями.
Бег на длинные дистанции - Совокупность легкоатлетических беговых дисциплин к которым относят 2 мили (3218 метров), 5 000 м (5 километров по шоссе), 10 000 м (10 километров) и реже — 15 километров (15 000 метров на стадионе), 20 километров (20000 метров), полумарафон, 25 километров (25 000 метров), 30 километров (30 000 метров) и часовой бег.
Классическими, олимпийскими, являются дистанции на 5000 и 10 000 метров.

2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ в ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы лет	Наполняемость групп (чел.)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап	5	12	8

2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной	
		1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
1	Общая физическая подготовка (%)	76-79	73-78	50-60	41-48

2.	Специальная физическая подготовка (%)	_	_	12-15	15-18
3.	Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	18-22	20-24
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11
5.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0.5-1	1-3	3-4	5-6

2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Соревновательную деятельность можно рассматривать как управляемую сознанием психическую и физическую активность, направленную посредством соревновательных действий на достижение победы над соперником в условиях специфического противоборства и при соблюдении установленных правил на соревнованиях. Соревновательная деятельность — это и совместная деятельность спортсменов, тренеров и специалистов по наиболее полной реализации тренировочных эффектов и других факторов в условиях официальных соревнований.

Содержание соревновательной деятельности составляют соревновательные действия (индивидуальные или коллективные), специфичные и отвечающие правилам в каждом виде спорта. В легкой атлетике это бег на различные дистанции, прыжки в высоту и длину, метания копья, диска и т.д.

2.4. ГОДОВОЙ ОБЪЁМ ТРЕНИРОВОЧЫХ НАГРУЗОК В МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

ЭТАПНЫЙ НОРМАТИВ	ЭТАПЫ И ГОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5- 6	6-8	9-14	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936

2.5. МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) обучающихся проводится, согласно Правилам приема обучающихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Комаричской спортивной школы «Юность» и не имеющего медицинских противопоказаний, в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте,

По направленности воздействия нагрузки могут носить избирательный (преимущественный) и комплексный характер.

Нагрузки избирательного характера связаны с преимущественным воздействием обычно на одну функциональную систему, обеспечивающую уровень проявления того или иного качества или способностей.

Нагрузки комплексного характера воздействуют на две или несколько функциональных систем. Конечно, строго избирательного воздействия на отдельный орган или функциональную систему средствами спортивной тренировки обеспечить не удается. Однако планирование локально —

воздействующих нагрузок позволяет вызвать предельную мобилизацию одних механизмов при невысокой степени участия в работе других.

Следует различать специфические и неспецифические нагрузки.

Специфичность нагрузки определяется ее соответствием главным показателям координационной структуре движений и особенностям функционирования основных систем организма, характеристикам соревновательной деятельности. Специфическая нагрузка является следствием применения соревновательных и специально-подготовительных упражнений. При определении степени специфичности упражнений нужно ориентироваться не только на внешнюю форму движений, но и на характер их координационной структуры, особенности функционирования мышц, вегетативные реакции организма на нагрузку.

По величине нагрузку условно можно разделить на максимальную, большую, среднюю и малую. Максимальная нагрузка находится в пределах возможностей спортсмена. Ее критерии — неспособность спортсмена продолжать выполнение предложенного задания. Пульс при этом достигает величины 180 и более ударов в минуту (уд/мин). Если усилием воли спортсмен постарается перейти эту границу, то нагрузка становится запредельной и может привести к перетренировке спортсмена.

Большая нагрузка по количеству упражнений и интенсивности движений составляет 70—80 % от максимальной, т. е. дает возможность продолжать действие на фоне утомления. Показатели пульса здесь могут быть в пределах 150 —175 уд/мин.

Средняя нагрузка определяется количеством упражнений и интенсивностью движений в пределах 40—60% от максимальной, т. е. упражнение продолжается до появления чувства утомления. При этом показатели ЧСС доходят до 120—145 уд/мин.

Малая нагрузка составляет 20—30 % от максимальной по количеству упражнений и интенсивности движений. Двигательное задание выполняется легко, свободно, без видимого напряжения, и пульс при этом не превышает 120 уд/мин.

Большой объем соревновательной деятельности обусловлен не только необходимостью успешного выступления в состязаниях, но и возможностью использования соревнований как наиболее мощного средства стимуляции адаптационных реакций в интегральной подготовке, позволяющей объединить весь комплекс технико-тактических, физических и психических предпосылок, качеств и способностей в единую систему, направленную на достижение запланированного результата. Только в процессе соревнований спортсмен может выйти на уровень предельных функциональных проявлений и выполнить такую работу, которая во время тренировочных занятий была непосильной. Поэтому участие в соревнованиях следует рассматривать как средство максимального повышения тренированности.

По мере роста подготовленности спортсменов количество соревнований из года в год постепенно увеличивается.

ИЗМЕНЕНИЕ ОБЪЁМА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Этапы подготовки	Количество соревнований в год		Виды соревнований					
	минимальное	максимальное	контрольные		отборочные		основные	
			Мин.	Макс.	Мин.	Макс.	Мин.	Макс.
Этап начальной подготовки								
-до года	5	9	5	9				
-свыше года	10	14	8	12	1	2	1	2

Тренировочный этап -до 3-х лет	14	23	11	16	2	4	1	3
-свыше 3-х лет	18	30	14	21	2	5	2	4

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЭТАПАМ И ГОДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Виды соревнований	ЭТАПЫ И ГОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
	1	2	3	1	2	3	4	5
контрольные	5-9	8-10	10-12	11-13	14-16	15-18	16-20	17-21
отборочные	-	1	2	2-3	2-4	3-4	3-5	4-5
основные	-	1	1-2	1-3	2-3	2-3	2-4	2-4
всего	5-9	8-12	11-16	14-19	18-23	20-25	21-29	23-30

2.8. ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ. ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ БЕГУНА НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

	НАИМЕНОВАНИЕ ЭКИПИРОВКИ	ЕДЕНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ	ЭТАПЫ И ГОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ			
			Этап начальной подготовки		Тренировочный этап(этап спортивной	
			Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Костюм ветрозащитный	штук	1	1	1	2
2	Кроссовки легкоатлетические	пар	1	1	2	1
3	Майка легкоатлетическая	штук	1	1	1	1
4	Трусы легкоатлетические	штук	1	1	1	1
5	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	1	1	2	1

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

N п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1 .	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Круг для места толкания ядра	штук	1
4.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1

5.	Палочка эстафетная	штук	20
6.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7.	Стартовые колодки	пар	10
8.	Стойки для прыжков в высоту	пар	**1**
9.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
10.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
11.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
12.	Ядро массой 6,0 кг	штук	**10**
13.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
Дополнительное и **вспомогательное** оборудование, спортивный **инвентарь**			
14.	Буфер для остановки ядра	штук	1
15.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
16.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
17.	Гири спортивные 16,24, 32 кг	комплект	3
18.	Грабли	штук	2
19.	Доска информационная	штук	2
20.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
21.	Конь гимнастический	штук	1
22.	Мат гимнастический	штук	10
23.	Мяч для метания 140 г	штук	10
24.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
25.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
26.	Пистолет стартовый	штук	2
27.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	**1**
28.	Рулетка 10 м	штук	3
29.	Рулетка 100 м	штук	**1**
30.	Рулетка 20 м	штук	3
31.	Рулетка 50 м	штук	2
32.	Секундомер	штук	10
33.	Скамейка гимнастическая	штук	20

34.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
35.	Стенка гимнастическая	пар	2
36.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
37.	Указатель направления ветра	штук	4

2.9 ТРЕБОВАНИЯ К КОЛИЧЕСТВЕННОМУ И КАЧЕСТВЕННОМУ СОСТАВУ ГРУПП ПОДГОТОВКИ

ЭТАПЫ И ГОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап
Количественный состав (чел.) - оптимальный - максимальный	 10 24-30	 8 12-20
Необходимое качество (уровень) подготовки	-отсутствие медицинских противопоказаний - сдача нормативов по ОФ и СФ подготовке	- отсутствие медицинских противопоказаний - сдача нормативов по ОФ и СФ подготовке -выполнение норм для присвоения спортивных разрядов

2.10. ОБЪЕМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных её этапах приобретение спортивнотехнических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся, интенсивность тренировочной нагрузки повышается настолько , что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена и подобрать ему соответствующую нагрузку.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки их сочетании и соотношении позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов. Рекомендуется постепенное и последовательное подведение спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки характерным для высших достижений. Не форсировать объём и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

2.11.СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПРИ ПОДГОТОВКЕ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ.

ПЕРИОДЫ	ЭТАПЫ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ	ЗАДАЧИ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ
Подготовительный	Втягивающий Первый базовый	Сентябрь Октябрь-декабрь	Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности
Соревновательный	Зимний соревновательный	Январь-февраль	Повышение уровня СФП и технической подготовленности
Подготовительный	Второй базово развивающий	Февраль-март	Повышение уровня физической, функциональной и технической
Соревновательный	Предсоревновательный Летний соревновательный	Апрель Май-июль	Повышение уровня ТТМ и специальной выносливости
Переходный	Переходный	Июль-август	Активный отдых.

Для решения задач, поставленных на том или ином этапе подготовки применяются недельные микроциклы.

	НАЗВАНИЕ НЕДЕЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА	СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ																
		Медленный бег	Равномерный бег	Кроссовый бег	Темповый бег	Техника бега	Отрезки 200-400 м.	Отрезки 400-1000 м	Отрезки 1000-3000 м	ритм	Ускорение в гору	ОРУ	СБУ	Силовые упражнения	ОФП (включая спортигры)	Прыжковые упражнения	Отрезки до 100 м	Отрезки 100-	Кросс по горкам
1	ВТЯГИВАЮЩИЙ	+	+	+	+	+						+	+	+	+				
2	ОБЪЁМНЫЕ ТРЕНИРОВКИ	+	+	+	+	+	+					+	+	+	+				
3	СКОРОСТНО СИЛОВОЙ	+	+								+	+				+			+
4	ЗИМНИЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ	+	+	+								+	+	+					
5	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ	+	+		+	+	+					+	+	+	+		+	+	
в	ЛЕТНЕЙ ИНТЕНСИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	+	+						+			+	+	+	+		+		

7	подводящий	+	+	+					+		+		+	+			+	+	
8	РАЗГРУЗОЧНЫЙ	+	+	+									+	+		+			
9	ПЕРЕХОДНЫЙ	+											+	+		+			
10	ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	+	+	+	+						+		+	+	+			+	+

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

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

3.1 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХЗАНЯТИЙ. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ.

Основной организационной формой тренировочного процесса легкоатлетов являются групповые или индивидуальные тренировочные занятия.

Основные тренировочные занятия могут дополнятся утренней зарядкой, подвижными играми, одной из форм тренировочного занятия являются соревнования.

Независимо от формы проведения занятий необходимо соблюдать следующее правило: нагрузка постепенно возрастает, достигая максимума примерно в середине занятия, а затем снова снижается. Тренировочное занятие по лёгкой атлетике состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть (разминка) способствует повышению работоспособности организма, настраивает: на предстоящую работу. Она состоит из комплекса специально подобранных упражнений, выполняемых с постепенным повышением нагрузки. Обычно разминка состоит из двух частей - общей и специальной. В общей спортсмен разогревается и поднимает работоспособность организма, в специальной - готовится к выполнению предстоящей специфической тренировочной работе.

Первую часть разминки составляет бег в спокойном темпе, иногда с лёгкими ускорениями, затем выполняются 8-12 общеразвивающих упражнений с 10-14 повторениями.

Во вторую часть разминки входят специальные упражнения, подготовляющие спортсмена к совершенствованию техники и развитию физических качеств применительно к избранному виду лёгкой атлетики. Длительность разминки 30-40 минут. Даже в сильно жаркую погоду её не следует сильно сокращать, так как внешнее тепло не может заменить пользу упражнений. В основной части занятия решаются задачи повышения всесторонней и специальной подготовленности занимающихся, совершенствование техники тактики избранного вида спорта лёгкой атлетики, воспитание волевых качеств. Здесь целесообразна следующая последовательность упражнений.

I - для обучения техники и совершенствования в ней.

II - для развития быстроты и ловкости.

III - для развития силовых и скоростно - силовых качеств.

IV- для развития выносливости .

Параллельно решаются задачи тактической, теоретической и психологической подготовки. Не все

указанные упражнения обязательно включаются в каждое занятие легкоатлета. Не рекомендуется всегда последовательность. Все средства и методы тренировки применяются в занятиях творчески, исходя из наилучшего решения конкретной задачи.

Заключительная часть занятия необходима для постепенного снижения нагрузки и приведения организма в состояние, близкое к норме. В заключительной части обычно выполняется в течении 4 - 8 минут медленного бега в равномерном темпе, переходящий затем в ходьбу продолжительностью 3 - 7 минут, можно выполнить несколько упражнений на расслабление .

Для достижения высоких спортивных результатов необходимо в занятиях применять большие загрузки, к которым следует подходить постепенно, повышать нагрузку можно различными способами: увеличением плотности и продолжительности занятий, а также за счёт количества повторений упражнений, повышения их интенсивности, сокращения интервалов отдыха. В настоящее время легкоатлеты высокой квалификации тренируются 6-14 раз в неделю, эффективность воздействия тренировочных упражнений определяется их дозировкой т. е. объёмом, интенсивностью, сложностью, психической напряжённостью.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Учащийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортинвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на занятии;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

ТРЕБОВАНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НА ЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством тренера инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
- по распоряжению тренера убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков

ит. д.;

- по команде встать в строй для общего построения.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Учащийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера
- с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

Учащийся должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия; переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь; выполнить гигиенические процедуры (принять душ; умыться).

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО БЕГУ

1. Общие требования безопасности

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.

1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при столкновениях во время бега
- проведение соревнований без разминки.

1.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

1.5. При проведении спортивных соревнований должна быть медаптечка, укомплектованная

необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

1.7. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать дравида ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом соревнований

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.

2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.. соревновательном упражнении.

2.3. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время соревнований

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнования.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

4.3. О получении травмы участником соревнований немедленно сообщить судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании соревнований

5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.2. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЁМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК.

Главным условием планомерной подготовки юных спортсменов является наличие научно обоснованных нормативов разносторонней физической подготовленности и допустимых объемов тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего тренировочного процесса. Разносторонняя подготовленность юных спортсменов может быть достигнута благодаря правильно спланированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, обеспечивающей соразмерное повышение уровня физических качеств и функционального состояния.

Современный уровень спортивных достижений в легкой атлетике очень высок, темпы их роста непрерывно меняются. Поэтому очень важно знать критерии оптимальности становления спортивного мастерства. С учетом объективных трудностей в практике детско-юношеского спорта применяются

обоснованные критерии оптимальности тренировочного процесса. В связи с этим при оценке необходимо учитывать следующие критерии: своевременность, эффективность и фактор времени.

Согласно первому критерию каждый уровень спортивного мастерства имеет свои константные возрастные границы. Как свидетельствуют полученные данные, в качестве критерия своевременности целесообразно использовать ежегодное выполнение очередного спортивного разряда.

Чтобы судить об эффективности, необходимо иметь определенные контрольные ориентиры для каждого этапа подготовки. Исследования показали, что выполнение запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок более чем на 80% позволило юным бегунам достигнуть запланированных результатов на основной соревновательной дистанции.

С точки зрения практического использования критерия фактора времени, в первую очередь необходимо отметить, что достижение запланированных заданий в спортивных школах в основном соревновательном упражнении ежегодно осуществляется в таком же режиме учебно-тренировочной работы. Таким образом, использование допустимых объемов нагрузок будет способствовать дальнейшему повышению качества тренировочного процесса.

ЭТАПНЫЙ НОРМАТИВ	ЭТАПЫ И ГОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936

ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

Показатели	Учебно-тренировочный этап	
	до 3-х лет	св. 3-х лет
	Юноши	
Объем бега, км	1600-2200	2600-3400
Объем бега в аэробном режиме, км	1400-1900	2200-2900
Объем бега в аэробно-анаэробном режиме, км	140-250	280-340
Объем бега в анаэробном режиме, км	50-80	90-120
Количество соревнований:		
основная дистанция	1-3	2-4
отборочные	2-4	2-5
контрольные	11-16	14-21
	Девушки	
Объем бега, км	1500-2100	2200-3100
Объем бега в аэробном режиме, км	1300-1800	1900-2600
Объем бега в аэробно-анаэробном режиме, км	200-220	220-300
Объем бега в анаэробном режиме, км	40-70	80-110
Количество соревнований:		
основная дистанция	1-3	2-4

отборочные	2-4	Г 2-5
контрольные	11-16	14-21

3.3 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Как известно, уровень спортивного мастерства юных спортсменов тесно связан с их спортивным стажем, возрастом начала специализированной подготовки, возрастными особенностями развития детского организма, достижением определенного уровня спортивных результатов в оптимальные возрастные границы. Поэтому при построении многолетнего тренировочного процесса следует руководствоваться следующими основными положениями: углубления специализации и индивидуализации; единство общей, специальной и технической подготовки; постепенное увеличение тренировочных нагрузок. (В. П. Филин, 1987)

Динамика спортивных результатов в многолетней подготовке бегунов на средние и длинные дистанции.

При планировании спортивных результатов в многолетней подготовке легкоатлетов следует ориентироваться на динамику спортивных результатов и оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Такими ориентирами могут быть ретроспективные данные сильнейших бегунов на средние и длинные дистанции, среди них рекордсмены и чемпионы мира и Европы, победители и призеры Олимпийских игр. При планировании спортивных результатов по годам обучения в СШ следует соблюдать известную меру: во-первых, установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом необходимо учитывать тот факт, что, начиная занятия бегом в 13-14 лет, наиболее способные спортсмены должны достичь первых больших успехов (выполнение норматива МС) через 5-6 лет, а высших достижений - через 8-10 лет специализированной подготовки.

3.4 ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ И БИОХИМИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Под врачебно-педагогическими наблюдениями (ВПН) понимаются исследования, проводимые совместно врачом и тренером (преподавателем физического воспитания) с целью оценки воздействия на организм физических нагрузок, установления уровня функциональной готовности и на основании этого совершенствования учебно-тренировочного процесса. В спорте ВПН являются составной частью комплексного контроля, включающего в себя педагогические, медицинские и психологические исследования.

Необходимость таких исследований вызвана тем, что уровень функциональной готовности спортсмена может быть наилучшим образом изучен и оценен в естественных условиях тренировки, при использовании специфических нагрузок. В процессе ВПН выявляются признаки неполного восстановления после физических нагрузок и развития состояний переутомления или перенапряжения. Такого рода информация позволяет тренеру вовремя внести в учебно-тренировочный процесс соответствующие коррективы.

Основные задачи врачебно-педагогических наблюдений:

1. Изучение воздействия физических нагрузок на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена и др.
2. Определение состояния здоровья и функционального состояния организма занимающегося для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки.
3. Оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации учебно-тренировочного процесса (аналогичная задача может быть поставлена и при занятиях оздоровительной физической культурой).

4. Оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок.
5. Оценка условий и организации учебно-тренировочных занятий.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Психологический контроль - это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Задачи психологического контроля - изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:

1) особенности проявления и развития психических процессов;
2) психические состояния (актуальные и доминирующие);
3) свойства личности;
4) социально-психологические особенности деятельности.

Цель контроля - определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы как для коррекции и индивидуализации подготовит спортсменов, так и для спортивного отбора.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

БИОХИМИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Биохимический контроль применяется во всех типах контролен и является - этапным, текущим и оперативным. Но наибольшую значимость он имеет как текущий и оперативный контроль, поскольку учебно-тренировочные сборы не всегда проходят вблизи физкультурных диспансеров или специализированных медицинских учреждений, а биохимические показатели, перечисленные далее, определяется экспресс-методом при помощи прибора для биохимического анализа крови.

Известно, что изучение биохимической адаптации организма к выполняемой работе считается ч важной основой поиска пути повышения физической работоспособности и оценки уровня подготовленности организма спортсменов.

Наиболее перспективным в этом плане представляется комплексное проведение биохимического контроля функционального состояния организма спортсменов как в покое, так и после выполнения стандартной тренировочной нагрузки на всех этапах подготовки.

При помощи биохимического контроля можно определить следующие параметры:

1) мощность, емкость и эффективность углеводного, жирового и белково-азотистого обмена;
2) переносимость тренировочных нагрузок;
3) скорости восстановительных процессов;
4) оптимальные режимы аэробной и анаэробной тренировки;
5) объем нагрузки;
6) состав и функций крови при занятиях спортом.

Показатели биохимического контроля

Лактат - показатель интенсивности нагрузки, критерий для определения анаэробного порога, режимов тренировки, дозирования нагрузки. Норма 0,5-24,0 Мм/л.

Глюкоза - показатель мобилизации углеводных энергоресурсов, критерий общего состояния организма. Ее содержание в пределах 4,4-6,6 Мм/л считается комфортным, т.е. благоприятным для мышечной деятельности.

Мочевина - конечный продукт белкового обмена, характеризует соотношение катаболических

(энергодающих) и анаболических (восстановительных) процессов, отражает суммарную величину выполненной нагрузки. Показатели нормы находятся в этих пределах 3,5-7,2 Мм/л.

Креатинин - конечный продукт реакций энергообмена азотсодержащих веществ. В покое концентрация креатинина в крови характеризует общий уровень тренированности мышц. Норма 44108 Мкм/л.

Активность ферментов. Наиболее информативным показателем является общая активность фермента креатинфосфокиназы (КФК) (в тренировочные нагрузки активность КФК достигает до 200 Е/л, в соревновательный период оптимальные значения активности КФК - 60-100 Е/л), так как позволяет судить о степени напряжения мускулатуры во время тренировочных и соревновательных нагрузок, уровне тренированности и скорости восстановления мышечной системы.

Активность ферментов аланинаминотрасферазы - АЛТ (5-40 В/л) и аспартаминотрансферазы - АСТ (5-40 В/л) отражает скорость восстановления метаболизма в печени и сердца.

Биохимический анализ крови показывают на различную реакцию организма спортсменов на нагрузку по выведению ферментов в кровяное русло.

Биохимический анализ кровяного русла, наличие высоких показателей прироста активности ферментов служат признаком снижения адаптации к предъявляемым нагрузкам.

Важное значение для спортивной практики имеет определение переносимости тренировочных нагрузок и оценки функционального состояния по показателям состава крови.

Концентрация гемоглобина в крови - показатель кислородотранспортных возможностей крови (12-18 %).

Гематокрит - показатель вязкости крови, ее реологических (текучести по сосудам) свойств (40-52 %).

Лейкоциты - отражают изменение защитной функции крови и микроциркуляторных возможностей (4,5-8,0 тыс.).

Количество эритроцитов - 4,0-5,5 млн. В условиях мышечной деятельности положительно оценивается повышение, а отрицательно снижение количества эритроцитов.

3.5 ПРОГРАМНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ ПОДГОТОВКИ, С РАЗБИВКОЙ НА ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 46 недель учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1	Общая физическая подготовка %	76-79	73-78	73-78	50-60	50-60	41-48	41-48	41-48
2	Специальная физическая подготовка				12-15	12-15	15-18	15-18	15-18
3	Техническая подготовка %	15-17	15-17	15-17	18-22	18-22	20-24	" 20-24	20-24

4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	5-6	6-7	6-7	7-9	7-9	9-11	9-11	9-11
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	0,5-1	1-3	1-3	3-4	3-4	5-6	5-6	5-6

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и обще-развивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно локально на определенную группу мышц в течение всего годичного цикла. Обще-развивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т. д.).

К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.

Ниже предлагается комплекс упражнений:

- бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
- бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;
- прыжки с ноги на ногу;
- скачки на одной ноге;
- специальные упражнения барьериста;

- локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов, выполняемые на тренажерах;

-специальные упражнения на гибкость.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры па обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Результатом освоения Програмы в области общей и специальной физической подготовки является приобретение обучающимися следующих умений и навыков:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В основе современной техники бега лежит стремление более быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости.

Бег на средние дистанции по технике имеет свои особенности: средняя соревновательная скорость ниже, чем при беге на короткие дистанции; шаг короче, туловище более выпрямлено; колено маховой ноги поднимается не так высоко; нерезкое выпрямление толчковой ноги; движения рук не так энергичны, угол сгибания их в локтевом суставе более острый; дыхание свободное, ритмичное и более глубокое. Хорошая техника бега по дистанции характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперед; плечи немного развернуты; в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед; голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу.

Во время бега и ходьбы необходимо следить за сохранением свободного ритмичного движения. Частота и глубина дыхания находится в тесной связи с темпом движения. Увеличение скорости передвижения соответствует увеличению частоты дыхания. Ритм дыхания при беге и спортивной ходьбе зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Особое внимание следует уделять выдоху.

Работа ног при беге. Главным элементом в беге является момент отталкивания, так как от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега.

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

На дорожку ногу ставят слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает тормозящее действие в момент ее постановки и способствует более равномерному и плавному бегу. Стопы ног при беге следует ставить по одной прямой линии с небольшим поворотом носка внутрь, работа рук при беге. Движения рук в беге ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Во время бега руки у спортсмена должны быть согнуты в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти свободно сжаты в кулак.

Движения рук мягкие и плавные, направлены вперед-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем больше скорость бега, тем выше темп и шире движения рук.

При беге по повороту спортсмен наклоняет туловище немного влево, в сторону поворота правой рукой совершает более размашистые движения, правую ногу ставит с разворотом стопы вовнутрь. Финиш и остановка после бега. Финишное ускорение, т. е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперед. После пересечения линии финиша бегун не должен резко останавливаться. Ему необходимо перейти на медленный бег и затем на ходьбу. Совершенствование техники бега продолжается на этапе начальной спортивной специализации, основной задачей является создание представления о технике бега на средние и длинные дистанции. Для этого используются следующие средства: объяснение основных моментов бега на стадионе и в легкоатлетическом манеже; распределение сил и скорости бега на различных участках в зависимости от длины дистанции; демонстрация бега на прямом отрезке дистанции тренером или квалифицированным бегуном, показ и разбор кинограмм и плакатов по технике бега.

Для улучшения техники бега используются специальные и подготовительные упражнения. При этом необходимо помнить, что часто причиной ошибок в технике бега является недостаточная физическая подготовленность юного спортсмена, поэтому для совершенствования техники бега большое внимание следует уделять силовой подготовке.

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

При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования: прямолинейность направления бега; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги; быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы. В процессе совершенствования техники бега следует обращать внимание на правильное выполнение этих основных элементов.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В соревнованиях любого уровня, чтобы добиться успеха, необходимо знать тактические приемы и использовать их в зависимости от сложившейся ситуации. Тактика бега на средние и длинные дистанции, в спортивной ходьбе прежде всего зависит от цели, поставленной перед соревнованием. Выделяют три цели:

1. Показ запланированного результата;
2. Выигрыш соревнования или быть в числе призеров;
3. Выигрыш соревнования с рекордным для себя результатом.

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

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

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

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

Во втором случае необходимо выдерживать высокий темп бега, предложенный соперниками, и сохранить силы для решающего финишного ускорения. При таком беге спортсмен обычно выбирает место сразу за лидером и внимательно следит за всеми конкурентами, готовясь в любой момент предпринять маневр: повысить скорость, выйти из окружения и т. п. Особенно важно следить за тем, чтобы справа было всегда свободное место, необходимое бегуну для маневра, так как даже опытные спортсмены часто попадают в «коробочку» и лишаются этой возможности. В результате бегуну приходится ждать, пока лидирующая группа растянется, и в ней появятся «окна». Независимо от выбранной тактики следует помнить, что начать бег со старта надо по возможности быстро. Ускорение на первых метрах позволяет быстрее набрать необходимую скорость и затем поддерживать ее. Бегуну же, медленно начавшему бег, будет трудно на дистанции достигнуть необходимой скорости п догнать лидеров. Быстрое начало дает возможность выйти из большой группы, избежать столкновения. При большом количестве участников в забеге не надо стремиться в начале бега занять место у бровки, что может привести к попаданию в «коробочку».

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

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

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

УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ И МЕРОПРИЯТИЯХ

Участие в соревнованиях осуществляется на основании плана физкультурных и спортивных мероприятий.

План физкультурных и спортивных мероприятий включает в себя спортивно-массовые, контрольные и календарные соревнования:

- спортивно-массовые мероприятия
- контрольные тестирования
- первенства СШ
- первенства района
- кубковые соревнования
- Чемпионаты и Первенства области
- зональные и финальные (для членов сборной области) первенства России

Результатом освоения Программ в области избранного вида спорта (лёгкая атлетика -бег на средние и длинные дистанции) является приобретение обучающимися следующих умений и навыков:

- овладение основами техники и тактики бега на средние и длинные дистанции;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка юных спортсменов проводится в форме бесед, лекций, семинаров, непосредственно в спортивной тренировке, органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой как элемент практических занятий. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований. Спортсменам старших групп для углубления специальных знаний следует давать задания по самостоятельному изучению литературы. Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных ответов, зачетных контрольных работ, рефератов, докладов.

Результатом освоения Программ в области теории и методики физической культуры и спорта является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;

3.6 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Бег на средние, длинные дистанции способствуют формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности и воспитанию воли.

Все средства психологической подготовки можно разделить на две основные группы:

1. Словесные - лекции, беседы, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
2. Комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные, которые включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, и специальные методы, включающие стимуляцию деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идео-моторные представления, методы внушения и убеждения.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата в процессе подготовки и на соревнованиях. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основной задачей психологической подготовки бегунов на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный

промежуток времени при осознании ее важности, у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддержать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В учебно-тренировочном процессе и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознаний спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний, в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду. Участвуя в соревнованиях, юный спортсмен имеет наиболее благоприятную возможность учиться усилием воли преодолевать развивающееся утомление.

Если трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смо-делировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое пред-ставление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных бегунов и скороходов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон под-готовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха, и причин, которые привели его к неудаче.

Выполнение трудных тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывают у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в свои силы. Поэтому важно, чтобы юные спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап подготовки с выраженными положительными показателями.

3.7 ПРИМИНЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ.

Многолетняя подготовка бегунов и связана с постоянным, ростом тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок важное значение в учебно-тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Для юных бегунов основными являются педагогические средства - это рациональное планирование тренировочных нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах; отдельных занятий; дней отдыха.

Особое значение для бегунов имеет планирование циклических нагрузок, относящихся к компенсаторной зоне (ЧСС до 130- 140 уд./мин), которые должны составлять не менее 20-30% общего объема тренировочных нагрузок. Из дополнительных средств, стимулирующих восстановление работоспособности, рекомендуется систематическое применение рационального питания, гигиенического душа, ванны, массажа, парной бани, сауны, плавания и др.

На учебно-тренировочном этапе наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления работоспособности юных бегунов. Из дополнительных средств - систематическое использование гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера Витаминизация должна проводится с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств.

В полном объеме (3-5 год обучения) следует использовать педагогические средства восстановления, где особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимости нагрузок могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и т. д.). На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки особое внимание при применении педагогических средств восстановления должно быть уделено чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп и функциональных систем. В целях педагогического восстановления могут использоваться средства общей физической подготовки. Из дополнительных средств восстановления следует применять массаж, самомассаж, гидромассаж, солевые и контрастные ванны, парную и суховоздушную бани.

Из психологических средств восстановления рекомендуется применение аутогенной тренировки, организация культурного досуга, создание хороших бытовых условий и т. д.

Эффективность восстановительных средств во многом зависит от направ-ленности, объема и интенсивности предшествующей нагрузки. Так, после выполнения большой по объему работы целесообразнее применять средства общего воздействия - баню в сочетании с водными процедурами и массажем, контрастные ванны. После специальной нагрузки наиболее эффективными средствами являются местный массаж, локальные прогревания.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно использование обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

Рекомендуем основные восстановительные средства и методику их применения в подготовке юных бегунов на выносливость и скороходов.

Душ необходимо применять после каждого тренировочного занятия в течение +5-10 мин, постепенно повышая температуру воды. Наиболее благоприятное положение во время приема душа - положение сидя с вытянутыми расслабленными ногами.

Ванны рекомендуется принимать за 30 мин до сна и сразу после тренировки с температурой воды 36-38 °С. В воду хорошо добавлять хвойный экстракт. В ванне спортсмен может выполнять несложные приемы самомассажа, преимущественно для тех групп мышц, которые больше всего устали и в которых после тренировки возникают болезненные ощущения.

Массаж и самомассаж применяются на всех этапах подготовки бегунов и для любой возрастной группы: после большой по объему и интенсивности тренировки и после того, когда спортсмен согревается в течение 5-7 мин под теплым душем или в теплой ванне (35-38 °С). ;

Финская сауна. Парная баня. Ими рекомендуется пользоваться в двух случаях:

- в недельном микроцикле накануне дня отдыха (так как самая благополучная реакция организма после парной бани наступает через сутки). Продолжительность пребывания в парной бане не больше 20 мин, с 3-4 заходами по 5-6 мин каждый. После каждого захода необходимо насухо вытереть тело, немного посидеть или полежать, завернувшись в простыню;
- за 5-6 дней до старта необходимо хорошо прогреться в парной, сделать 2-3 захода до 7-8 мин каждый с последующим массажем в течение 30 мин.

Плавание в бассейне является отличным средством восстановления после тяжелых нагрузок, проходивших в смешанном и анаэробном режимах. Полезно свободное плавание в течение 20-25 мин (ЧСС 120-130 уд./мин), плавание на спине, брассом, кролем или простое купание.

Выбор и последовательность применения восстановительных средств зависит от задач, решаемых на определенных этапах годичного цикла.

На этапе спортивного совершенствования нагрузки в микроциклах с использованием разнообразных средств общей физической подготовки оказывают сильное воздействие на опорно-двигательный аппарат, что и определяет характер восстановительных мероприятий. На данном этапе подготовки при двух тренировочных занятиях в день в комплекс восстановительных мероприятий можно включать (по рекомендации тренера, врача и наличия восстановительных средств) ручной массаж, гидромассаж, общие ванны, сауну. Базовые этапы характеризуются специальной направленностью в подготовке бегунов. Этот цикл приходится на зимний период тренировки, поэтому для повышения общей резистентности организма рекомендуется ультрафиолетовое облучение с использованием восстановительных мероприятий. На соревновательных этапах подготовки происходит переход от больших по объему тренировочных нагрузок к интенсивным средствам тренировки, что требует большой напряженности всех функций организма, поэтому в данный период рекомендуются: ручной массаж перед соревнованием; общий восстановительный массаж (легкий) продолжительностью 20⁻30 мин через 1,5-2 часа после утреннего или дневного старта; теплая хвойная ванна или душ перед сном. Использование восстановительных средств является составной частью учебно-тренировочного процесса.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона. Существует ряд методов, основанных на внешних периферических реакциях, позволяющих спортсмену достичь различной степени расслабления или напряженности, при этом изменяется и его внутреннее эмоциональное и физиологическое

состояние. Основная часть работы по созданию положительного эмоционального фона ложится на , -^тренера, который должен создать добро желательную товарищескую обстановку, учитывать г психологическую совместимость юных спортсменов.

3.8 АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Согласно закону «О физической культуре и спорте» (Статья 22. Приемы, способы и средства, запрещенные в спорте)

Для достижения спортивных результатов спортсменам, тренерам и спортивным судьям запрещается: применять приемы, способы, медицинские и биологические препараты, запрещенные Международным олимпийским комитетом, международными и национальными федерациями по видам спорта;

задачи антидопинговых мероприятий:

- Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.
- Опровержение стереотипного мнения о повсеместностном распространении допинга в «большом ^спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг

_ способен заменить тренировочный процесс.

- Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).
- Формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.
- Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.
- Пропаганда принципов «фейр-плей», отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

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

ПЛАН АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИИ

ЦЕЛЬ МЕРОПРИЯТИЯ	ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ	ТЕМЫ
Повышение уровня осведомленности учащихся в вопросах борьбы с допингом в спорте.	Беседы	последствия применения допинга для здоровья; последствия применения допинга для (спортивной) карьеры; -антидопинговые правила; -принципы честной борьбы.

3.9 ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий(семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы) и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Этап подготовки	Год обучения	Минимум знаний и умений учащихся
Тренировочный этап	**1 -й год обучения**	Построить группу, отдать рапорт тренеру, знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения, знать места расположения в манеже и на стадионе отметок для пробегания дистанций, соблюдать порядок движения на дорожках

	2-й год обучения	Иметь представление о технике высокого старта и бега по дистанции. Тренер побуждает юных спортсменов к самоанализу движений во время любых беговых нагрузок, оценке техники выполнения упражнений товарищами по группе. В группе создается обстановка, при которой выявлять и исправлять ошибки в различных упражнениях и беге,будет не только тренер, но и сами занимающиеся. В ходе тренировочных занятий, давая старты и отмашку при беге с хода друг другу, спортсмены приобретают навыки,
	3-й год обучения	Занимающиеся периодически привлекаются тренером в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами более младших возрастов, помощь при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки. По ходу тренировочных занятий, на семинарах, по итогам участия в соревнованиях спортсмены продолжают изучение правил соревнований по легкой атлетике. Большое значение для формирования инструкторских и судейских навыков в этот период имеет участие в организации и проведении соревнований школьников в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера.
	4-5 год обучения	Занимающиеся должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику бега и других видов легкой атлетики, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру в работе с младшими возрастными группами. Знать правила соревнований, функции судей на видах, уметь вести протокол соревнований составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные забеги. В этих функциях учащимся необходимо набираться опыта судейства на внутришкольных и районных соревнованиях

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1 КОНКРЕТИЗАЦИЯ КРИТЕРИЕВ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, С УЧЕТОМ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ.

КРИТЕРИИ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ	КРИТЕРИИ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ подготовки

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке. Динамика индивидуального прироста физической подготовленности.
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП	Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовленности. Динамика индивидуального прироста физической подготовленности. Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных учебными программами по видам спорта.

Спортивная подготовка юных бегунов представляют собой сложный, длительный процесс, в котором выделяют четыре этапа: набор в группы начальной подготовки; отбор в учебно-тренировочные группы для специализации в отдельных видах легкой атлетики; отбор для углубленной специализации в избранном виде; отбор в сборные команды. При отборе используются определенные критерии, выделенные в результате научных исследований и спортивной практики. Это морфофункциональные показатели (антропометрические признаки, биологический возраст); уровень физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости); координационные способности и способность к обучаемости сложным упражнениям; уровень морально-волевых (психических) качеств; состояние ведущих функциональных систем; наконец, социальные и генетические факторы.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

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

Условные обозначения:

1 - незначительное влияние;

2 - среднее влияние;

3 - значительное влияние;

4.2 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА КАЖДОМ ИЗ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Результатом реализации программы является:

На этапе начальной подготовки:

-формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

-освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика:

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
-укрепление здоровья спортсменов;
-отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий
На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
-повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
-приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;
-формирование спортивной мотивации;
-укрепление здоровья спортсменов.

4.3 ВИДЫ КОНТРОЛЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ И ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЯ.

Эффективность процесса подготовки спортсмена в современных условиях во многом обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом и на этой основе повышать уровень управленческих решений при подготовке занимающихся.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Эта цель реализуется посредством решения многообразных частных задач, связанных с оценкой состояний спортсменов, уровня их подготовленности, выполнения планов подготовки, эффективности соревновательной деятельности и др.

Информация, которая является результатом решения частных задач контроля, реализуется в процессе принятия управленческих решений, используемых для оптимизации структуры и содержания процесса подготовки, а также соревновательной деятельности спортсменов.

Объектом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (технической, физической, тактической и др.), их работоспособность, возможности функциональных систем.

Виды контроля.

В теории и практике спорта принято выделять следующие виды контроля — этапный, текущий и оперативный, каждый из которых увязывается с соответствующим типом состояния спортсменов. Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена — результат длительной подготовки в течение ряда лет, года, макро цикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т. е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

В зависимости от количества частных задач, объема показателей, включенных в программу обследований, различают углубленный, избирательный и локальный контроль.

Углубленный контроль связан с использованием широкого круга показателей, позволяющих дать всестороннюю оценку подготовленности спортсмена, эффективности соревновательной деятельности, качества учебно-тренировочного процесса на прошедшем этапе.

Избирательный контроль проводится с помощью группы показателей, позволяющих оценить какую- либо из сторон подготовленности или работоспособности, соревновательной деятельности или учебно-тренировочного процесса.

Локальный контроль основан на использовании одного или нескольких показателей, позволяющих

оценить относительно узкие стороны двига-тельной функции, возможностей отдельных функциональных систем и др.

Углубленный контроль обычно используется в практике оценки этапного состояния, избирательный и локальный — текущего и оперативного.

Сроки проведения контроля.

Предварительный контроль

- начале учебного года (для определения исходного состояния юного спортсмена в начале подготовительного периода)

Оперативный контроль

- в течении тренировочного занятия (для определения реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий)

Текущий контроль

- за 1-1,5 недели до начала основных соревнований (для определение уровня развития основных физических качеств, обеспечивающих выполнение запланированных спортивных результатов)

Этапный контроль

- в конце тренировочного периода (определение эффективности применяемых нагрузок)

Итоговый контроль

- в конце учебного года (для определении успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач)

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое качество. Контрольные упражнения (тесты)	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ		
СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА - прыжок в длину с места (см.) - прыжки через скакалку в течение 30 с	не менее 130см. не менее 25 прыжков	не менее 125см не менее 30 прыжков
ВЫНОСЛИВОСТЬ - челночный бег 3х10м.	не более 9.9с.	не более 10.0с.
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)		
СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА - прыжок в длину с места (см.) - бег на 60м. с высокого старта (сек.)	не менее 170см. не более 9.5с.	не менее 160см. не более 10.6с.

ВЫНОСЛИВОСТЬ - бег 500м.	не более 1 мин 44с.	не более 2 мин 01с.
СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД	Третий юношеский спортивный разряд	

4.4 КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТЕСТИРОВАНИЯ, МЕТОДАМ И ОРГАНИЗАЦИИ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ.

Оценка физической подготовленности юных бегунов на средние, длинные дистанции осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИИ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ, ДЛИНЫЕ ДИСТАНЦИИ

Физические качества	Контрольные упражнения
Быстрота	Бег 60м с ходу
Скоростная выносливость	Бег 300-500 м
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, м
Координация	Тройной прыжок в длину с места, м
Силовая выносливость	Десятерной прыжок с места, м

Уровень специальной физической подготовленности бегунов на средние дистанции определяется результатами бега на смежных дистанциях 100, 400 и 1000 м; у стайеров - на дистанциях 100, 400, 1500 и 3000 м.

Технико-тактическая подготовленность - правильное выполнение движений (экономичность, свобода, устойчивость при сохранении соревновательной скорости), направленное на выполнение (как достижение цели) контрольных упражнений, методические указания по организации тестирования

Бег на 60 м. Проводится с высокого старта после разминки на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа.

Прыжки в длину с места. Осуществляются на нескользкой поверхности. Испытуемый становится носками к черте, от которой начинается измерение;

ступни параллельно. Прыжок производится толчком двух ног со взмахом рук. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Лучший результат из трех попыток записывается в сантиметровом исчислении.

Тройной прыжок с места. И.п. такое же, как и при выполнении прыжка в длину с места. Упражнение выполняется вначале толчком двумя ногами со взмахом рук с последующим приземлением и отталкиванием попеременно то левой, то правой ногой. Приземление производится одновременно на обе ноги. Испытуемому после пробного прыжка дается три попытки. Учитывается лучший результат.

Десятерной прыжок в длину с места. И.п. такое же, как и при выполнении прыжка в длину с места. Упражнение начинается толчком двух ног со взмахом рук с последующим приземлением и отталкиванием то левой, то правой ногой. Приземление производится одновременно на обе ноги. Испытуемому предоставляются две попытки. Учитывается лучший результат.

Тестирование осуществляется в следующей последовательности:

1 день - бег на 60 м, прыжки;

2 день - бег свыше 300м.

Если тестирование необходимо провести в один день, то бег на длинные дистанции должен быть последним, а перед забегом необходимо дать учащимся достаточный отдых.

Методы и организация медико-биологического обследования

Основными задачами медико-биологического контроля являются следующие:

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов для занятий бегом на средние, длинные дистанции
2. Систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья юного спортсмена осуществляется врачом детско-юношеской спортивной школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинические анализы крови и мочи.

-Обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек).

В случае необходимости, по медицинским показателям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям бегом на выносливость допускаются юные спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Углубленное обследование спортсмена проводится совместно с врачом и тренером в местах тренировок, соревнований, отдыха и учебы, занимающихся. Такие наблюдения играют в большинстве случаев решающую роль в индивидуализации тренировочного процесса, в правильном его планировании и осуществлении.

Заключение по результатам углубленного обследования содержит: оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и его соответствие паспортному; уровень функционального состояния; рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

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

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными нагрузками. Результаты тестирования оцениваются по уровню эргометрических, вегетативных н метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния юного спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования. Для этого режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера. Разминка перед тестированием должна быть стандартной. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию. Спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Для определения физической работоспособности в условиях кабинета используются различные модели физических нагрузок. Наиболее рас-пространено определение работоспособности по тесту PWC170.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель - выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т. д.). Минимальный комплекс включает измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограммы и адаптации к дополнительной нагрузке.

Результаты текущего контроля осуществляются простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач:

проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления;

проводит хронометраж занятий;

изучает физиологическую кривую тренировки;

при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные, необременительные методы исследования.

Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Наряду с указанным выше при проведении текущего обследования бегунов на выносливость и скороходов дополнительно используются методы, характеризующие дыхательную систему: минутный объем дыхания (МОД); максимальную вентиляцию легких (МВЛ); максимальное потребление кислорода (МПК).

Для характеристики сдвигов во внутренней среде организма изучается накопление молочной кислоты и pH крови.

Врачебный контроль предусматривает также: медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, болезни или травмы; врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных нагрузок; спортивную ориентацию и отбор; санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок и соревнований; контроль за питанием и использованием восстановительных средств и мероприятий.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ И ЛИТЕРАТУРА

1. «Федеральные стандарт спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика» (приказ №220 Минспорта РФ от 24.04.2013г.)
2. Программа по лёгкой атлетике для ДЮСШ- Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба
Авторы -составители: В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин.
3. Лёгкая атлетика - спортивно-методический журнал (288 изданий - 1979- 2013г).
4. Таблицы норм и условия их выполнения и присвоения спортивных званий и разрядов в виде спорта - лёгкая атлетика.
5. Теория и методика физической культуры и спорта Матвеев Л.П. Издательство «Физкультура и спорт» -1991г.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов Под общей редакцией Н.Я. Набатникова Издательство «Физкультура и спорт» -1982 г.
7. Подготовка легкоатлетов: Современный взгляд Автор: И. Тер-аванесян Издательство « Терра - спорт»-2000 г.
8. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлета Автор В.Б. Попов Издательство « Терра - спорт»-2002 г.
9. Лёгкая атлетика - критерии отбора
Авторы: В.Б. Зелечёнок, В.Г. Никитушкин, В.Г. Буба Издательство « Терра - спорт»-2000 г.
10. Подготовка бегунов на средние дистанции Автор В.Н. Силуанов «Спортакадемпресс» - 2001 г.
11. Современная спортивная подготовка
Автор: **В.Н.** Платонов Издательство « Здоровье» - 1980г.

12. Тренировка в марафонском беге: научный подход Авторы: Энрико Арселли, Ренато Конова Издательство « Терра - спорт>ь2000 г.
13. Стресс и тревога в спорте
Авторы: Ханнн Ю.Л. Издательство «Физкультура и спорт» -1983г.
14. Юный легкоатлет
Авторы: В.б. Попов, ф.п. Суслов, Б.И. Ливадо.
Издательство «Физкультура и спорт» -1984г.
15. Подготовка юных легкоатлетов
Издание подготовлено при участии Московского Регионального центра развития лёгкой атлетики ИААФ. Издательство «Терра-спорт» - 2000г.
16. Справочник: Судейство соревнований по лёгкой атлетике Издательство «Терра-спорт» - 2004г.
17. Бег с препятствиями
чАвтор: П.Г. Шорец. Издательство «Физкультура и спорт» -1977г.
18. Спортивный отбор
Автор: В.П.Филин. Издательство «Физкультура и спорт» -1983г.
19. Фармакология спорта
Автор: О.С. Кулененков. Издательство « Самара» - 2000г.
20. Советы бегунам
Автор: Н.И. Пудов. Издательство «Физкультура и спорт» -1983г.
21. Бег на средние дистанции
Автор: С.А. Вакуров. Издательство «Физкультура и спорт» -1981г.
22. Тренеру о юном спортсмене .Авторы: С.В. Хрущёв, М.М. Круглый.
Издательство «Физкультура и спорт» -1981г.
23. Отбор и прогнозирование способностей в лёгкой атлетике Авторы: П.З. Сирис, П.М.
Г айдарека, К.И. Рачев.
Издательство «Физкультура и спорт» -1983г.
24. «Королевская» рать
Авторы: В. Саливан, М. Соколов. Издательство «Терра-спорт» - 2004г.
Интернет- ресурсы.
1. http://wvw.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
2. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
3. http://wvv.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет
4. http://wvw.iaaf.org/ - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
5. http://wvv.european-athletics.org/ - Европейская легкоатлетическая ассоциация
6. http://www.rusathletics.com/ - Всероссийская федерация легкой атлетики

ЛИТЕРАТУРА

1. федеральнЫЙ стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 996 (Официальный интернет-портал правовой информации wvv.pravo.gov.ru,
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ (от 24.10.2012г.)
3. Детский тренер-журнал в журнале «Физическая культура» (РАО, РГАФК)