

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2»**

ПРИНЯТО

На заседании Тренерского совета
МБУ г.о. Самара «СШОР № 2»
Протокол № 1
от « 15 » 01 2018 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ г.о. Самара
«СШОР № 2»
В.В. Шафрановская
« 15 » 01 2018 года



**Программа
спортивной подготовки
по легкой атлетике
(Метания)**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 февраля 2015 г. №133 «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 апреля 2013 г. N 220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика»

Срок реализации Программы на этапах:

- начальной подготовки - 3 года
- тренировочном (этап спортивной специализации) - 5 лет
- совершенствования спортивного мастерства - без ограничений
- высшего спортивного мастерства - без ограничений

Разработчики Программы:

Шафрановская Виктория Викторовна
Директор,
Чудаева Анна Юрьевна
заместитель директора,
Шафрановский Антон Николаевич
Заместитель директора,
Иванова Юлия Сергеевна
Старший инструктор-методист

Самара

Введение

Программа спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утвержден приказом Минспорта России от 16 февраля 2015 г. №133 «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 апреля 2013 г. N 220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика»)), с учетом основных положений:

- Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325),
- Методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.10.2006,
- Устава Учреждения.

Легкая атлетика по популярности является одним из самых массовых видов спорта. Различными видами легкой атлетики занимается огромное количество любителей и профессионалов. Популярность данного вида спорта объясняется тем, что он включает в себя большое количество дисциплин (по последней спортивной классификации – более 50 видов, только Олимпийских – более 20), формирует здоровый образ жизни, способствует организации активного досуга, развитию общей культуры человека, приобщает различные возрастные группы населения к занятиям.

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

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

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления

какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

В данной Программе легкая атлетика рассматривается как вид спорта, профилируемый в Учреждении.

Программа составлена на основе нормативных документов Министерства спорта России, Федерального стандарта спортивной подготовки по легкой атлетике с учетом современных достижений и передовой спортивной практики. В данной программе отражены основные задачи и построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, тренировочном (спортивной специализации), спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему тренировки.

Основной целью данной программы является подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в состав спортивных сборных команд городского округа Самара, Самарской области и Российской Федерации.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие спортсменов.
2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа охватывает всю систему подготовки спортсменов (легкоатлетов), а именно:

- теоретическую;
- техническую;
- тактическую;
- общефизическую;
- специально-физическую;
- психологическую;
- соревновательную.

Программа предназначена для тренеров Учреждения и является основным документом тренировочного процесса.

Программа включает:

- учебный материал по основным видам подготовки;
- распределение обучения в годичном цикле;
- рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок.

Содержит практические материалы по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медицинского и тренерского контроля.

2.Нормативная часть

2.1. Метания

Виды метаний в легкой атлетике: толкание ядра, метание копья, метание диска, метание молота.

Этапы подготовки метателя

Для достижения высоких результатов в каком-либо виде метаний необходимо заниматься не только долго и регулярно, но и планомерно. Наивысших своих результатов обычно метатель добивается после 8-12 лет тренировок. Метания – сложный технический вид в легкой атлетике. Любой вид метания требует много труда, как в отдельной тренировке, так и в недельных тренировочных циклах, и годовых периодах.

Основными задачами в подготовке любого метателя являются:

- 1) постоянное развитие физических качеств (взрывной силы, быстроты, силы, силовой выносливости, ловкости и других качеств);
- 2) постоянное совершенствование техники метания в избранном виде, особенно фаз финального усилия и предварительного разгона;
- 3) подготовка и участие в соревнованиях, и не только по метаниям;
- 4) соблюдение определенного режима отдыха, питания сна и так далее.

Условно всю длительную и планомерную подготовку метателей, как и легкоатлетов других видов, можно разбить на четыре этапа:

1. Этап предварительной подготовки, который предназначен для новичков. Основными задачами этого этапа должны стать: общее развитие основных физических качеств (силы, взрывной силы, быстроты и ловкости), общее укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, общее повышение функционально-физиологических качеств, освоение базовых упражнений метателя и других базовых упражнений легкоатлета, освоению классической разминки и разминки метателя (чтоб спортсмен мог со временем самостоятельно проводить разминку). Каждый метатель в первую очередь должен быть сильным, быстрым и ловким, не смотря на свою массивность. Эти качества не мешают в дальнейшем атлету освоить любую специализацию даже легкоатлета, не говоря уже метаниях.

2. Этап начальной специализации, или переходный этап от новичка и общей подготовки метателя к выбору определенных предпочтений (метание копья, диска, молота или толкание ядра). Обычно на этом этапе легкоатлеты начинают определяться с выбором своей будущей специализации. Как правило, этот выбор падает на дисциплину, которая получается и нравится лучше других. Иногда именно на этом этапе атлет, который готовился стать метателем вдруг уходит, например, в спринт или прыжки с шестом, или вообще может уйти в футбол, баскетбол, волейбол и так далее. Главными задачами данного этапа в подготовке будущих метателей является: дальнейшее развитие физических качеств и в первую очередь скоростной (взрывной силы) и полное освоение техники в избранном виде метания. Кроме этого спортсмен на этом этапе продолжает развивать и другие физические качества (силу, быстроту, ловкость), продолжает осваивать различные вспомогательные и подводящие упражнения. Каким бы видом метания не занимался бы атлет, не стоит забывать на этом этапе и о гармоничном развитии атлета, развивая дополнительно и выносливость и всю свою физиологию. Атлет должен включать в тренировки и упражнения не только из других видов метаний, но и других видов легкой атлетики и других видов спорта, в том числе и выступая на соревнованиях в различных видах. Все это непременно положительно скажется как на общей физической подготовленности метателя, так и на развитие специальных качеств.

3. Этап углубленной специализации или этап становления настоящего метателя в выбранном виде. На этом этапе все тренировки должны быть направлены на определенный вид метания. Должны быть известны все плюсы и минусы атлета, и в соответствие с этим строятся планы тренировок. На этом этапе спортсмен должен уже не просто определиться с тем, что он будет метателем диска, например, но и твердо знать каким путем идти, чтобы достичь лучших результатов. Специфика метаний такова, что мало кто из высококвалифицированных метателей, способен серьезно совмещать хотя бы два разных метания (разве что иногда совмещают метание диска и толкание ядра). Каждый вид метания требует не только идеально отработанной техники, но и некой специфики в развитие отдельных физических качеств, групп мышц, координации, как это уже отмечалось на страничке «Физиология метаний». А кроме того, очень большое значение приобретает просто предпочтение того или иного вида метания, что довольно важно, ибо путь метателя долг, и лучше, если этот вид метания не просто хорошо получается у атлета, но и нравится ему.

4.Этап спортивного совершенствования. Это этап дальнейшего развития специальных физических качеств, в том числе и психологических, повышение мастерства в технике метания, в наилучшем использовании своей силы, быстроты и ловкости. Этап совершенствования по времени может быть самым продолжительным. Метатели в легкой атлетике могут выступать на высоком уровне достаточно продолжительное время. Не случайно многие из них были участниками 2-3 Олимпиад. А американец А.Ортер стал не просто участником 4-х Олимпиад, но и их победителем. На этом этапе необходимо не просто совершенствование планирования тренировочного процесса, но и фактическая реализация этого плана с учетом индивидуальных особенностей метателя, изменениями в его физической и психологической подготовленности, достижений и иных причин. Очень важна правильная постановка задач на подготовительный, предсоревновательный и соревновательный периоды. Все планирование тренировок должно строиться в зависимости от времени участия метателя в главном старте (стартах) сезона. При построении индивидуального плана метателя необходимо строить его таким образом, чтобы пик спортивной формы (все физические, психологические и технические стороны атлета находятся в наилучшем состоянии и в гармонии между собой) пришелся бы именно на эту дату (даты). На этом этапе развития каждый думающий тренер и его ученик метатель должны уже знать и уметь это делать, исходя из наблюдений за своим развитием на предыдущих этапах. Предсоревновательный и соревновательный периоды лучше проводить на специальных сборах, где легче соблюдать все режимы и выполнять все плановые тренировки.

Длительность каждого этапа у каждого будущего метателя может быть разной в зависимости от возраста, когда человек пришел вообще в спорт, когда он пришел именно в легкую атлетику, какова его подготовленность и, конечно же, каковы его способности к метаниям. Но независимо от ваших способностей помните, что не дарованные родителями Вам способности делают из Вас истинного метателя, а постоянный, правильный и упорный труд. Да, разумеется, что с определенными способностями достигнуть успехов легче, при условии, если их развивать дальше. Но спортивная история не раз доказывала нам, что и со средними способностями можно достигнуть высоких вершин в спорте, в том числе и метаниях, тем более, что сила, как доказано многими научными трудами может развиваться, практически, в любом возрасте и до бесконечности. Упорный труд в спорте – это основа высоких достижений и успеха. И не верьте тем, кто утверждает, будто бы хороших успехов добиваются только одаренные атлеты – главный дар для любого атлета – это трудолюбие, которое может быть воспитанно в любом человеке.

Однако для ориентировки, если Вы пришли в легкую атлетику в 7-10 лет, то продолжительность каждого из первых трех этапов может составлять 2-3 года, если в 11-13 лет, то 1,5-2 года, ну, а если позже, то 1-1,5 года. Пропускать какой-то этап или чрезмерно сокращать его во времени не рекомендуется. Всякое форсирование тренировочного процесса может, конечно, временно дать быстрое повышение результатов, но затем Вас будет ждать разочарование и все придется начинать сначала.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	17	2
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	18	1

2.2. Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки

Приложение N 2 к изменениям, вносимым в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 апреля 2013 года N 220 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.

"Приложение N 2 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		

Метания						
Общая физическая подготовка (%)	76 - 79	73 - 78	29 - 38	19 - 27	18 - 23	16 - 20
Специальная физическая подготовка (%)			22 - 28	26 - 33	26 - 34	26 - 32
Техническая подготовка (%)	15 - 17	15 - 17	24 - 30	25 - 31	28 - 35	26 - 32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 6	6 - 7	7 - 9	9 - 11	11 - 13	16 - 20
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5 - 1	1 - 3	3 - 4	5 - 6	6 - 7	7 - 9

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Спортивные соревнования в лёгкой атлетике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта лёгкая атлетика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта лёгкая атлетика;
 - выполнение плана спортивной подготовки;
 - прохождение предварительного соревновательного отбора;
 - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Приложение N 3 к изменениям, вносимым в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 апреля 2013 года N 220 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.

"Приложение N 3 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет			
Контрольные	5-9	8-12	11-16	14-28	17 - 28	17 - 28
Отборочные	-	1-2	2-4	2-5	2 - 6	2 - 6
Основные	-	1-2	1-3	2-4	2 - 6	2 - 6

2.4. Режимы тренировочной работы

Режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объёма часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую подготовку.

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

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки - 2-х часов;
- в тренировочных группах до 2-х лет - 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 16 и более часов в неделю, - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной учебной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Весь тренировочный год как и все легкоатлеты, в своем плане тренировок разбивают на периоды:

- втягивающий (восстановительный, переходный)
- осенне-зимний подготовительный
- зимний предсоревновательный
- зимний соревновательный
- весенний подготовительный
- весенний предсоревновательный

- летний соревновательный.

подготовительный период, который может быть поделен на две или три части в зависимости от этапа подготовки метателя и поставленных задач.

- предсоревновательный период (специальный), который может быть разделен на две части (зимняя и весенняя) в зависимости от важности зимних и летних соревнований.

- соревновательный период, который также может быть поделен на две части, если метатель намерен зимой участвовать в важных для себя соревнованиях.

- восстановительный (переходный) период.

Периоды в подготовке метателя

Кроме этапов в подготовке метателей принято выделять циклы в годичной подготовке спортсменов. 3 первых этапа подготовки метателей, как правило, длятся от 1 до 3 лет, а последний этап – этап спортивного совершенствования может длиться до бесконечности, пока атлету не надоест активно заниматься спортом. Все годичные тренировочные циклы принято разделять в зависимости от поставленных задач, как впрочем, и во всех других видах легкой атлетике. Выделяют следующие периоды:

- втягивающий (восстановительный, переходный)
- осенне-зимний подготовительный
- зимний предсоревновательный
- зимний соревновательный
- весенний подготовительный
- весенний предсоревновательный
- летний соревновательный.

Первый период (втягивающий), который имеет много названий в зависимости от того, чем до этого занимался атлет. Если человек только приступает к тренировкам вообще или после длительного перерыва, или после травмы, то для него этот период будет называться втягивающий. Если Вы просто закончили свой сезон соревнований и хотите начать новый годовой этап в своей подготовке, то для Вас этот период будет зваться переходным. А вот, если у Вас был трудный и напряженный соревновательный период, который выжал Вас полностью, то, конечно же, для Вас этот период будет восстановительным. Задачей этого периода у тех, кто уже занимается или занимался, как правило, является в первой его части активный отдых, а во

второй, подготовить свой организм к предстоящим нагрузкам нового тренировочного года. Пожалуй, это единственный период, к которому можно тренироваться не столько по какому-то плану, сколько по собственному желанию. В этот период на свое усмотрение можно использовать различные подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол и так далее), различные кроссы, веселые эстафеты, полосы препятствий, выполнять разные нестандартные упражнения и тому подобное. Лишь ближе к окончанию этого периода в тренировку можно уже включать и непосредственно различные метательные упражнения. Если Вы до этого не занимались легкой атлетикой, то для Вас главная задача в этом периоде - это плавно подготовить себя к будущим тренировочным нагрузкам. В первой части этого периода легкоатлетам новичкам рекомендуется просто освоить 2 вида разминок: классическую разминку легкоатлета и игровую разминку.

Подготовительный период. Если Вы не планируете специально выступать на соревнованиях, то планируйте только один, но длительный (осень-зима) подготовительный период, если у Вас будут важные старты зимой, то сделайте два подготовительных периода. Единый подготовительный период рекомендуется планировать атлетам на первом этапе подготовки, так как для легкоатлетов этого периода соревнования не являются каким-то обязательным делом. Хотя выступления на соревнованиях даже новичков всегда приветствуются и даже в любых иных видах (спринте, прыжках так далее). Основная задача хоть одного или двух подготовительных периодов одна – развитие физических качеств и освоение для новичков техникой метаний, а для других этапов ее совершенствование. А как было уже отмечено в предыдущих статьях – это развитие силы, взрывной силы, ловкости и быстроты в первую очередь. Хотя, конечно не стоит забывать и о развитии других физических качествах. Стоит всегда помнить (касается собственно любого вида легкой атлетики), что именно в подготовительном периоде идет закладка фундамента для новых достижений в соревновательном периоде. Если Вы ничего не делали в подготовительном периоде, не улучшили ни одно из своих физических качеств, то рассчитывать на улучшение своих результатов на бедующих соревнованиях бесполезно, разве что с облегченным снаряжением. J) Самое сложное для легкоатлетов любого вида - это развивать взрывную (быструю) силу и быстроту. Если на первых двух этапах подготовки для этих целей достаточно в своем распоряжении иметь 5-6 упражнений и этого будет достаточно, то на последующих этапах обойтись без применения большого арсенала упражнений для развития быстроты и взрывной силы невозможно. Это обусловлено тем, что при многократном повторении одного упражнения и взрывная сила и быстрота быстро адаптируются к определенному сигналу

нервной системы и стабилизируются. А стабилизация сигналов нервной системы, это тормоз для развития быстроты и взрывной силы. И, если на первых двух этапах подготовки спринтера при росте молодого организма этой стабилизации не наступает из-за изменения антропологии самого растущего организма. Однако, с окончанием этого периода в развитии спортсмена идет быстрое привыкание нервной системы к выполнению определенных упражнений, и дальнейшее развитие быстроты и взрывной силы без смены упражнений, практически, невозможно. Развивать же силу и силовую выносливость гораздо проще, а поэтому развитием остальных качеств лучше заниматься в этот период по остаточному временному принципу. Правда, стоит помнить и то, что значительного увеличения взрывной силы без развития просто силы также тупиковый путь.

Предсоревновательный период. Этих периодов также может быть два (зимний и весенне-летний) или один (на первом этапе для новичков). Задача этого периода состоит в переводе вновь приобретенных физических качеств (главное быстроты и взрывной силы) на новый уровень выполнения метательных упражнений. После хорошего подготовительного периода каждый атлет должен обладать и новым уровнем и силы, и быстроты и взрывной силы, которую ему надо перевести в новый уровень метаний. Любое движение человека, в том числе и в метании какого-либо снаряда, отличен от других и меняется в зависимости от изменений в антропологии, развитости тех или иных групп мышц, устройства нервной системы, психологического настроения, общего состояния здоровья и т.д. Вот почему каждый метатель, если он хорошо и правильно поработал в подготовительном периоде обязательно должен научиться метать по новому, так сказать приспособиться к новым возможностям своего организма, своей новой силы, быстроты, и как правило, выполнять все движения метателя быстрее, мощнее, и, разумеется, дальше. В предсоревновательном периоде должно быть уже много метаний, как с места, так и с разгона (поворота, скачка). Если в начале этого периода надо просто стремиться к свободному и правильному выполнению бросков, то к концу этого периода скорость выполнения бросков должны возрасть и периодически доходить до максимума. В этот период как раз хорошо больше внимания уделять развитию координации, силовой выносливости, так как соревнования у метателей длятся довольно долго и метателю необходимо уметь сохранять свою силушку до последнего броска. Именно в этом периоде атлет должен почувствовать, что его снаряд полетел по новому, быстрее, мощнее, дальше.

Соревновательный период. Данных периодов также может быть либо один (у новичков), либо два для атлетов следующих этапов

подготовки. Задачей этого периода является подготовка и участие в соревнованиях, дальнейшее повышение быстроты метаний, совершенствование техники метания, и главное, подведение пика своей спортивной формы к главному своему старту в текущем сезоне. Это в основном регулируется с помощью общего объема тренировочных нагрузок, объема скоростной и силовой работы, режима тренировок и отдыха. Например, при длительном перерыве между соревнованиями можно нагрузиться скоростной работой, работой над взрывной силой, активно поработать над исправлениями технических ошибок и т.д. А незадолго до старта вновь перейти на щадящий режим тренировок. Для каждого из атлетов лучшее состояние спортивной формы наступает по-разному, здесь нужен индивидуальный подход. Одним надо как можно больше отдыхать лежа на диване, другим, наоборот, нужен активный отдых, что-то делать, во что-то поиграть и так далее. Главное, что на последней тренировке перед стартом атлет должен уже почувствовать отличный подъем своего физического состояния и большое желание метать. Любой метатель должен помнить, что на соревнования он должен приходить свеженьким и с большим желанием бросать. В противном случае, он вряд ли выступит успешно.

Основная задача в построении всех тренировочных периодов – это плавное (без форсирования), но систематическое развитие всех своих физических возможностей, особенно основных, перевод их в новый уровень метаний и участие в соревнованиях.

Последний (или восстановительный, или переходный, или втягивающий) период, который имеет много названий в зависимости от того, чем до этого занимался атлет. Если человек только приступает к тренировкам вообще или после длительного перерыва, или после травмы, то для него этот период будет называться втягивающий. Если Вы просто закончили свой сезон соревнований и хотите начать новый годовой этап в своей подготовке, то для Вас этот период будет зваться переходным. А вот, если у Вас был трудный и напряженный соревновательный период, который выжал Вас полностью, то, конечно же, для Вас этот период будет восстановительным. Задачей этого периода у тех кто уже занимается или занимался, как правило, является в первой его части активный отдых, а во второй, подготовить свой организм к предстоящим нагрузкам нового тренировочного года. В этот период на свое усмотрение можно использовать различные подвижные игры, небольшие кроссики с использованием переменного бега и беговых упражнений (метателю не стоит в своих тренировках использовать длительные монотонные кроссы и другие длительные бега), проводить просто удлиненные разминки (с

использованием разных нестандартных упражнений), плавание (но опять не длительное и монотонное), включать в тренировку разные нестандартные метания ядер, камней, набивных мячей и другие активные мероприятия, походить в баньку и на массаж. Если Вы до этого не занимались легкой атлетикой, то для Вас главная задача на этот период плавно подготовить себя к будущим нагрузкам. В первой части этого периода Вы просто осваиваете классическую разминку легкоатлета, бегаєте небольшие кроссики, играете в футбол, баскетбол и другие подвижные игры. Во второй части этого периода в свои тренировки Вы начинаете плавно включать уже полноценные ускорения, беговые упражнения, прыжки, метания и т.д.

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

Уровень результатов ведущих спортсменов в современной легкой атлетике необычайно высок. Достичь его под силу тем, кто обладает хорошим здоровьем и способен выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, справляясь с неизбежными физическими усилиями и психическим напряжением. Требования, предъявляемые к организму спортсмена, столь велики, что необходим постоянный контакт тренера и врача, чтобы не допустить отрицательных воздействий на здоровье спортсменов.

Врачебный контроль должен осуществляться:

- углубленное медицинское обследование (УМО) - в начале и конце учебного года в условиях врачебно-физкультурного диспансера (в Школе на договорной основе). Оцениваются состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По показаниям УМО вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки – уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.
- текущее обследование (ТО) –проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена эффективности применяемых средств восстановления.

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.

В многолетнем тренировочном процессе следует учитывать возрастные особенности развития организма, в частности такие закономерности, как неодновременность (гетерохронность) развития физических качеств и функций организма.

Учебно-тренировочный этап охватывает возраст 12-15 лет. Этот возраст характеризуется максимальными темпами роста длины тела, одновременно с резким увеличением общей массы мышц, возрастает и их сила, особенно в 13-14 лет. К 14-15 годам мышцы по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. В основном завершается развитие иннервационного аппарата мышц, что делает возможным длительное выполнение тонкодифференцированных движений. В этот период заканчивается возрастное развитие координации движений. В этом возрасте повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной работы. Аэробные возможности увеличиваются в большей степени, чем анаэробные.

Возраст 16-18 лет приходится на этап спортивного совершенствования. В этом возрасте практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей, костей стоп и кисти. Заканчивается срастание тазовых костей. Данный возраст характеризуется значительным нарастанием мышечной ткани и приростом мышечной силы.

В соответствии с возрастным развитием организма юных спортсменов при планировании и организации многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества. Сенситивные периоды имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. Наибольший прирост всех качеств происходит в пубертатный период в возрасте 12-15 лет у мальчиков и 11-13 лет у девочек.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения юных бегунов определяется с учетом сенситивных периодов морфофункционального развития и роста физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого юного спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

Внешние признаки утомления

Признаки усталости	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление соли на висках, на майке, рубашке
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная одышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивания	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижения	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение в груди, тошнота

Спортсмен должен знать:

- о принципах построения питания, его режиме, нормах потребления продуктов, значении витаминов;
- о заболеваниях связанных с длительными и систематическими занятиями спортом, профилактики этих заболеваний;
- о типовых травмах, причинах возникновения травм, профилактика, оказание первой помощи, особенности спортивного травматизма;

- о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этим состоянием.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом возрастных и психофизиологических требований - сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Наряду с этим, необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у юношей являются: аэробные возможности организма после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности (стимулирующие воспитание специальной выносливости) - возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный (стимулирующие воспитание скоростных, скоростно-силовых, максимально-силовых способностей; максимальная интенсивность до 15-20 сек) механизм энергообеспечения - возраст 16-18 лет. У девушек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на год раньше.

В Программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Для достижения высоких результатов в легкой атлетике требуется очень напряженная тренировочная работа. Подготовка к высшим достижениям представляет собой длительный процесс, начало которого приходится на детство 9-11 лет, а завершение – на зрелый возраст. Возраст молодежи, занимающейся легкой атлетикой с целью физического совершенствования или достижения спортивного мастерства в СШОР от 17 лет.

Важным в тренировке спортсменов, отмечает М.Я. Набатникова (1982), является раздел о допустимых нагрузках. При этом руководящим должно стать положение – достижение только необходимых показателей. Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в легкой атлетике от детского возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и

специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным (И.Л. Мещеряков. 2002).

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. *Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние* (В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский, 1985).

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен (Джеймс Е. Каунсилмен, 1972). В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В целях предупреждения острого утомления и перенапряжения С.М. Дедковский (1973) утверждает, что тренировочные занятия с большой нагрузкой можно применять не чаще, чем через 2 дня, а в работе с юношами – через 3-4 дня. Это надо рассматривать как первое методическое правило чередования занятий в микроциклах тренировки. После большой нагрузки

любой направленности на следующий день можно проводить или разгрузочное занятие, или занятие другой направленности, но с пониженной нагрузкой.

Приложение N 9 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		ЭТ		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет		
Количество часов в неделю	6	6	9	16	24	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	4-6	7-12	9 - 14	9-14
Общее количество часов в год	312	312	468	832	1248	1664
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	208-312	364-624	468 - 728	468-728

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	5 - 9	8 - 12	11 - 16	14 - 21	17 - 28	17 - 28
Отборочные	-	1 - 2	2 - 4	2 - 5	2 - 6	2 - 6
Основные	-	1 - 2	1 - 3	2 - 4	2 - 6	2 - 6

2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В Школе осуществляется материально-техническое обеспечение спортсменов проходящих спортивную подготовку в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;

Спортивная экипировка, оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки приобретается в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки, по виду спорта легкая атлетика, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 февраля 2015 г. №133 «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 апреля 2013 г. N 220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика».

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Приложение N 11
к Федеральному стандарту

Таблица 1

N п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
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 (2,8x2,8 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
38.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5

39.	Электромегафон	штук	1
Метания			
53.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
54.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
55.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
56.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
57.	Диски обрезиненные (0,5 - 2,0 кг)	комплект	3
58.	Копье массой 600 г	штук	20
59.	Копье массой 700 г	штук	20
60.	Копье массой 800 г	штук	20
61.	Круг для места метания диска	штук	1
62.	Круг для места метания молота	штук	1
63.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
64.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
65.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
66.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
67.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
68.	Ограждение для метания диска	штук	1
69.	Ограждение для метания молота	штук	1
70.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование
Таблица 19

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Ед. измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Перчатки для метания молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
5.	Ядро	штук	на	-	-	1	3	1	2	1	1

			занимающегося								
--	--	--	---------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Обеспечение спортивной экипировкой

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
8.	Шиповки для метания копья	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

2.8. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика

Количественный и качественный состав групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика

Этапы спортивной подготовки	Требования для зачисления на этап спортивной подготовки	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	Выполнение контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки	10	24-30
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Выполнение контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки. Спортивный разряд - 3 юн.	8	16-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Выполнение контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки Спортивный разряд – кандидат в мастера спорта (КМС)	2	8-10
Этап высшего спортивного мастерства	Выполнение контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки Спортивное звание – Мастер спорта России (МС), Мастер спорта России международного класса (МСМК), Заслуженный мастер спорта России (ЗМС).	1	8

2.9. 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 ее этапах приобретение спортивно-

технических 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 на столько, 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, подобрать ему соответствующую нагрузку (И.В. Мазуров, А.А. Красников, 1982).

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетание и соотношение позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов, указывают В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский (1985). В рекомендациях В. Кулакова, В. Никитушкина (1989) говорится о постепенном, последовательном подведении спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объем 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

2.10. Структура годичного цикла

Содержание и структура тренировки определяется задачами самой тренировки. Общая структура тренировки обычно представляет собой 3 блока: разминка, основная часть и заключительная часть. Задачей разминки является физиологическая подготовка спортсмена к предстоящей тренировочной нагрузке. Задача основной части тренировки, как и собственно самого тренировочного процесса – это развитие определенного физического качества, совершенствование техники и повышение уровня общего физиологического и психологического состояния, а также развитие тактического умения, подготовка и участие в соревнованиях. Кстати, очень часто приходится сталкиваться с тем, что спортсмены вообще самостоятельно не умеют ни подготовиться к соревнованиям, ни должным образом проявить себя в соревнованиях. Почему-то эти моменты как-то опускаются при подготовке метателей. Хотя собственно весь тренировочный процесс и направлен на то, чтобы атлет смог показать свои лучшие результаты именно на соревнованиях. Задачей заключительной части тренировки является правильное завершение

тренировки и, по возможности, принятие дополнительных процедур после нее (душ, ванная, баня, бассейн, массаж и т.д.).

В легкой атлетике у метателей существует несколько видовразминки: классическая, игровая, силовая и специальная (метательная) для каждого вида своя. Какой вид разминки применять решать должен сам спортсмен или его тренер. Хочу только заметить, что игровую разминку (использование подвижных игр) целесообразно применять в восстановительном и подготовительном периоде, или, когда спортсмену необходимо разгрузиться эмоционально, то есть в соревновательном периоде после или до важных соревнований. Специальную разминку рекомендуется проводить в предсоревновательный и соревновательный период, а также в сокращенном варианте между стартами при участии в нескольких видах, если между ними имеет место длительная пауза. В дальнейшем мы подробнее остановимся на каждом виде разминки.

Основная часть тренировки имеет всегда вполне определенную главную задачу (или задачи). В зависимости от этих задач подбираются соответствующие упражнения и методика их выполнения. Для метателя главными задачами тренировок, как правило, являются: совершенствование техники метания, развитие взрывной (быстрой) силы, развитие силы, быстроты и ловкости. Но, разумеется, не стоит забывать и об остальных качествах (силовая выносливость, общая выносливость, гибкость и другие). Развивать специально общую выносливость метателю нет необходимости, ибо в процессе самой тренировки общая выносливость в необходимом для метателя уровне развивается сама по себе. Хотя, иногда можно и пробежать, например, кросс, желательнее в лесу или парке. Главное проявление общей выносливости метателя есть способность многократно выполнить броски в своем виде на высоком, максимальном уровне, то есть способность к быстрому восстановлению сил между попытками. Для развития технической подготовки метатели применяют множество подводящих и имитационных упражнений, отдельное выполнение элементов броска и, конечно же, выполнение большого количества полных бросков. Для развития быстрой силы используются различные силовые упражнения, выполняемые в максимально быстром темпе. Хорошо также развивают взрывную силу прыжки и метания снарядов различной тяжести. Для развития максимальной силы, метатели используют силовые упражнения, выполняемые с около предельной (70-90% от максимума) нагрузкой. Для развития быстроты метатели в тренировке используют повторное пробегание коротких отрезков 20-30 метров с предельной или около предельной скоростью, а также быстрое исполнение различных иных

упражнений. Основная часть тренировки строится по возможности так, чтобы в начале выполнялись упражнения связанные с совершенствованием техники метания и ловкости (координации движений). Помните, что, если Вы начнете менять последовательность в развитии физических качеств, например, сначала выполните силовую работу, а потом решите заняться отработкой техники броска, то качество выполнения бросков после такой работы будет гораздо хуже, и эффективность Вашей тренировки заметно снизится.

В заключительной части тренировки Вы можете использовать в зависимости от нагрузки различные дыхательные и гимнастические упражнения, главная задача которых состоит в том, чтобы снять общее напряжение, расслабиться, полностью нормализовать Ваше дыхание и так далее. Если же Ваша тренировка носила очень большую нагрузку, то по окончании заключительной части постарайтесь принять какую-нибудь тепленькую водную процедуру (минут 10-15) или массаж.

Рекомендуемая продолжительность поэтапной подготовки квалифицированных легкоатлетов различных специализаций в годичном цикле тренировки

Циклы, периоды, этапы	Продолжительность, количество недель
<i>Метатели</i>	
Годичный цикл	52
<i>Подготовительный период</i>	28 ± 2
Установочный этап	4 ± 1
Этап совершенствования элементов техники и специальных физических качеств	14 ± 2
Этап совершенствования целостной структуры соревновательных движений и дальнейшего повышения уровня специальной подготовленности, включающий этап зимней (3-5 недель) соревновательной подготовки	10 ± 2
<i>Соревновательный период</i>	21 ± 2
Этап весенней соревновательной подготовки	5 ± 1
Этап развития спортивной формы	6 ± 1
Этап высшей соревновательной готовности	10 ± 1
<i>Переходный период</i>	3 ± 1

3. Методическая часть

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и технике безопасности

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

3.2. Правила поведения и требования безопасности при занятиях легкой атлетикой

Во время тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

- заниматься в спортивной одежде;
- занимаются на тренажёрах только в присутствии тренера;
- соблюдение правил личной гигиены.

Запрещается без разрешения тренера:

- выполнять какие-либо технические действия;

- заниматься на снарядах;

При проведении тренировочных занятий по лёгкой атлетике необходимо руководствоваться следующими рекомендациями:

- В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон: зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»); зону вработываемости; зону относительно устойчивого состояния работоспособности; зону снижения работоспособности. С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: **ПОДГОТОВИТЕЛЬНУЮ, ОСНОВНУЮ И ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНУЮ.** При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период вработывания охватывает - 20-30% общего объема работ, устойчивого состояния – 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35%.

- В процессе подготовки спортсменов рекомендуется планировать основные и дополнительные занятия. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок определяется с учётом задач тренировочного процесса.

- Рекомендуется применять различные варианты построения занятий. Выбор того или иного из них зависит от следующих причин: этапа многолетней и периода годичной подготовки, уровня квалификации и тренированности спортсмена, задач, поставленных в том или ином занятии, и др. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (способствующие преимущественному развитию отдельных свойств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности легкоатлетов – скоростных или силовых качеств, анаэробной или аэробной производительности, специальной выносливости и др.) и комплексной направленности (предполагают

использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач).

- В процессе подготовки квалифицированных и достаточно тренированных спортсменов занятия комплексной направленности рекомендуется применять для поддержания ранее достигнутого уровня тренированности. Это особенно целесообразно при длительном соревновательном периоде, когда спортсмену приходится участвовать в большом количестве соревнований. Особенности построения программ таких занятий позволяют разнообразить тренировочный процесс, выполнить значительный объем работы при относительно небольшой суммарной нагрузке. Программы занятий комплексной направленности предусматривают применение средств, в равной степени способствующих решению задач:

- повышение скоростных возможностей, мощности и ёмкости анаэробной алактатной системы энергообеспечения;
- повышение мощности и ёмкости анаэробной лактатной системы энергообеспечения и мощности аэробной;
- совершенствование техники решение задач тактической подготовки и др.

- При планировании программ занятий аэробной, смешанной аэробно-анаэробной и преимущественно анаэробной гликолитической направленности следует учитывать, что их реализация связана с интенсивным расходом гликогена, сходными механизмами развития утомления и протекания восстановительных реакций. Для планирования программ таких занятий имеется множество разнообразных по характеру, локализации, продолжительности, интенсивности, последовательности применения, режиму работы и отдыха упражнений. Это даёт возможность максимально разнообразить тренировочный процесс, не изменяя его основной направленности, решая при этом ряд принципиальных вопросов, предопределяющих его качество.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта лёгкая атлетика осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкциях по технике безопасности. Учет информирования спортсменов о технике безопасности в процессе спортивной подготовки ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Подготовка по виду спорта лёгкая атлетика четко дифференцируется в зависимости от спортивной дисциплины.

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показатели общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки.

Из всех показателей, характеризующих различные стороны подготовки, показатели объемов тренировочной нагрузки имеют наибольшую вариативность. Одних и тех же результатов достигают спортсмены, разница в использовании отдельных специальных средств у которых достигает десятков раз. Варьирование нагрузки осуществляется с учетом индивидуальных показателей подготовленности спортсмена, его предшествующего опыта подготовки, индивидуальной способности переносить тренировочные нагрузки.

Современная соревновательная деятельность легкоатлетов исключительно интенсивна, что обусловлено не только необходимостью успешного выступления в состязаниях, но и возможностью использования соревнований как наиболее мощного средства стимуляции адаптационных реакций в спортивной подготовке, позволяющей объединить весь комплекс технико-тактических, физических и психических предпосылок, качеств и способностей в единую систему, направленную на достижение запланированного результата.

По мере роста подготовленности спортсменов количество тренировочных занятий и соревнований из года в год постепенно увеличивается, возрастают и тренировочные нагрузки, преимущественно за счет увеличения средств специальной подготовки.

Современные представления о соотношении объема и интенсивности тренировочных нагрузок в круглогодичном цикле предполагают так построить тренировочный процесс, чтобы, не противопоставляя объем интенсивности, периодически моделировать нагрузку и напряжение, характерные для состязаний. Круглогодичные применения специальной тренировки и основного вида (основная дистанция, основной снаряд, свой прыжок и т.д.) - неотъемлемое звено в современной системе тренировки. Такая структура дает возможность расширить соревновательный календарь, сделав его круглогодичным. При этом следует предусмотреть обязательную вариативность нагрузок, основанную на законах адаптации, тогда

высококвалифицированные спортсмены смогут показывать высокие результаты каждые 1,5 - 2 месяца.

Повторное применение тренировочных и соревновательных нагрузок органически связано с интервалами времени между ними и с восстановительными процессами. Число повторений, упражнений, характер и продолжительность интервалов отдыха зависят от задач, средств и методов подготовки, а также от особенностей видов легкой атлетики, уровня подготовленности спортсмена и внешних условий.

Соревновательные нагрузки становятся одним из главных средств специальной физической подготовки и составляют неотъемлемую специфическую часть тренировочного процесса. При этом количество основных соревнований определяется утвержденным календарным планом и практически его завышение невозможно.

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Начальная подготовка		тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Метания					
Общая физическая подготовка	134	133	155	195	260
Специальная физическая подготовка	104	104	125	269	365
Техническая подготовка	50	50	140	243	390
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	19	33	80	148
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	6	6	15	45	85
Итого:	312	312	468	832	1248

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного	Тренировочный этап (этап спортивной)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям (в ред. Приказа Минспорта России от 16.02.2015 N 133)						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

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

(в ред. Приказа Минспорта России от 16.02.2015 N 133)

При реализации Программы допускается проведение спортивных мероприятий за пределами Российской Федерации.

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

При планировании спортивных результатов необходимо учитывать:

- многолетнюю динамику спортивных результатов;
- спортивно-тестовые показатели;
- сроки выполнения спортивно-квалификационных нормативов.

На смещение зон оптимальных возможностей достижения спортивных результатов могут влиять следующие факторы:

- генетические;
- индивидуальные темпы развития;
- двигательная одарённость;
- особенности адаптационных процессов.

3.5. Тренировочный процесс

Основы подготовки метателей.

Чтобы добиться высоких результатов в каком-нибудь виде метания необходимо достаточно долго и правильно тренироваться. Не смотря на некоторое различие в технике разных видов метаний – все они основаны в основном на хорошо развитых физических качествах: силе, взрывной силе, быстроте и ловкости. Сила атлету необходима для преодоления тяжести снаряда и придания ему хорошей скорости вылета при бросках. Взрывная сила и способствует приданию снаряда необходимого ускорения при бросках. Быстрота обеспечивает хорошую скорость выполнения всех движений при

выполнении бросков. Ловкость же нужна для освоения хорошей техники метания, которая значительно влияет на дальность полета снаряда.

Поэтому в основе подготовки метателя любой специализации, кроме специальных упражнений для конкретного вида метания, лежат:

1. Выполнение большого количества различных метаний снарядов различного веса, используя акцент на работу определенных частей тела (ног, туловища, рук или руки). Эти упражнения не только способствуют техническому развитию метателя, но и главное – это способствует развитию взрывной силы, наиболее важного физического качества метателя.

2. Мощнейшая силовая подготовка, которая заключается в выполнении различных силовых упражнений, как с собственным весом, так и с отягощениями, с разными искусственными сопротивлениями. Упражнения выполняются как в динамическом режиме, так и изометрическом, или уступающем. Развитию силы атлет метатель должен уделять много времени. Кроме того силовая подготовка должна быть направлена не только на развитие максимальной силы, но и во многом на развитие взрывной силы. Поэтому значительная часть силовых упражнений должна выполняться в быстром темпе или однократно с максимальной скоростью.

3. Хорошая прыжковая подготовка, которая состоит в однократных и многократных прыжках и отталкиваниях. К прыжковым упражнениям относятся различные прыжки с места с двух или с одной ноги («скачки»), прыжки с ноги на ногу («шаги»), те же прыжки с подбега или разбега, прыжки на двух или на одной ноге через барьеры и иные препятствия, прыжки по отметкам, различные выпрыгивания и спрыгивания. Кроме этого атлеты должны выполнять разные связки прыжков включая и специальные с места, подбега и разбега, прыжки в глубину, прыжки в гору и с горы и многие другие виды прыжков.

4. Для развития быстроты метатели непременно должны использовать и спринтерскую подготовку, которая заключается в многократном пробегании коротких отрезков с быстрой скоростью. Это ускорения от 30 до 60 метров, бег с хода на 20-30 метров, быстрый бег в пологую гору, бег с горы, бег с высокого и низкого стартов, различные виды акцентированного бега, рваный бег (или бег со сменой скоростей), бег с различными отягощениями и сопротивлением и так далее.

5. Развитие ловкости (или координации движений) заключается в применении различных акробатических упражнений (кувырки вперед и назад, кувырки с прыжком, сальто вперед и назад, «колесо», упражнения на перекладине и кольцах и т.д.), прыжков с различными движениями в воздухе (разные повороты, доставание предметов, движения рук и ног и тому подобное), а также и иные сложные упражнения и связки упражнений схожие по движениям с движениями метателя.

5. Помимо развития основных физических качеств метателю не стоит забывать и о развитии других качеств, таких как общая выносливость, специальная силовая и прыжковая выносливости, гибкость, то есть метатель не должен забывать и об общей физической подготовке (ОФП).

Тренировку метателя

Приводимые ниже планы тренировок могут быть использованы как тренерами и преподавателями в спортивных секциях, или спортивных школах, так и спортсменами-одиночками. Данные планы тренировок по возможности построены таким образом, чтобы в подготовке метателя использовать минимум вспомогательных снарядов и предметов, а также максимальную доступность различных упражнений. Более сложные упражнения с различными снарядами и на тренажерах тренера и атлеты смогут использовать на более поздних этапах подготовки. Школа метателя (потому и называется школой, а не университетом) рассчитана на начальную подготовку метателей, в которую входит Начальный этап подготовки и этап начальной специализации атлета.

Для ориентации в названиях и предназначениях тренировок автор ввел следующие сокращения. ВП – вводный (втягивающий) период, ПП – подготовительный период, ПСП – предсоревновательный период, СП – соревновательный период. Причем, каждый из периодов может иметь еще и цифру, если в течение года таких периодов будет несколько. Далее: А – первая тренировка в недельном цикле, Б – вторая, В – третья, Г – четвертая. Цифра после буквы будет указывать на вариант тренировки. Например, Тренировка ПП1 В2 – означает тренировку в подготовительном периоде номер 1 (обычно это осенне-зимний период) третью по счету в недельном цикле с вариантом номер 2. В меню «Школа метателя» тренировки будут даны в нужной последовательности для их использования.

В план любой тренировки могут быть внесены любые корректировки на усмотрение тренера или преподавателя, а также и самого атлета. Но желательно, чтоб сохранялась сама структура тренировки и последовательность

выполнения тех или иных упражнений.

Начальный этап – это первый этап в подготовке метателя, который начинается, как и у всех легкоатлетов с этапа общей физической подготовки (ОФП). Этот этап предварительной подготовки, поэтому его еще можно назвать и как **Этап ОФП легкоатлета**. Данный этап, как правило, проходит большинство легкоатлетов-новичков. Основными задачами этого этапа являются помимо общего укрепления опорно-двигательного аппарата, общего развития физических качеств и физиологической базы будущего спортсмена является и ознакомление его с основами легкой атлетики, основными тренировочными упражнениями легкоатлета, а в нашем случае это с уклоном на метания.

Данный этап тренировочного процесса рекомендуется применять: не зависимо от времени прихода в легкую атлетику. Если будущий метатель пришел с спорт до 12 лет, то этот этап должен длиться не менее двух лет, а, если позже, то как минимум год. Хотя, конечно, могут быть и исключения как в одну, так и в другую сторону.

Весь первый (начальный) этап тренировочного процесса разбивается на 4 периода: вводный (сентябрь), подготовительный (октябрь-март), предсоревновательный (апрель-май) и соревновательный (июнь-август). Не смотря на такую разбивку тренировочного года, любые выступления в соревнованиях любого уровня приветствуются, ибо нет лучшей тренировки, чем соревнование, особенно на начальном этапе. Только участвуя в соревнованиях, атлет может почувствовать себя спортсменом и ощутить смысл тренировок.

Все периоды делятся на мезоциклы (в нашем случае это просто неделя). Именно поэтому построение всех тренировок во всех периодах будет недельным. На первом этапе подготовки по данному плану тренировочного процесса предполагается в неделю проводить 3 тренировки через день (понедельник, среда, пятница или вторник, четверг, суббота). Конечно, можно тренировки проводить и по другой схеме в зависимости от возможностей.

В описании тренировок разминки расшифровываться не будет, их содержание описано уже ранее, поэтому в тексте тренировки будет только указано, какой вид разминки лучше использовать (классическую, игровую, силовую или специальную разминку метателя), но, разумеется, Вы вправе использовать свой вариант разминки.

В заключительной части тренировки, практически всегда, на данном этапе подготовки рекомендуется выполнение различных дыхательных упражнений, маховых упражнений и упражнений на расслабление в течение 5-7 минут. Поэтому, в описании тренировок эта часть также будет обозначаться просто как «заминка».

Классическая разминка легкоатлета начинается, как правило, с медленного бега в течении 5-10 минут. Время бега зависит от температуры окружающей среды, от того как одет спортсмен и общего состояния разминающегося.

После бега следуют упражнения на восстановление дыхания. Например, такие как: ходьба в спокойном темпе. Далее в ходьбе можно выполнить ряд несложных упражнений: на два шага подъем рук вверх, два последующих шага вдох, опускание рук, выдох, который надо стараться сделать как можно полно; на каждый 3-й шаг подъем бедра, вдох, опускание бедра, выдох и тому подобное. Выполнять такие упражнения по 10-12 раз. на первые 4 шага руки поднимаем плавно вверх, вдох, на вторые 4 шага руки опускаем вниз, выдох, выполнить 8-12 таких повторений в течение 5-7 минут. После этого можно выполнить ряд похожих дыхательных упражнений, но уже стоя на месте.

После выполнения дыхательных упражнений прыгуны начинают выполнять различные упражнения легкого силового характера и на растягивание мышц. Начинать эти упражнения лучше с легких маховых движений руками, затем ногами с постепенным увеличением амплитуды движений, а затем переходить к наклонам. Например, вращение правой рукой вперед. То же левой рукой. Далее вращение поочередно руками назад. Потом совместное вращение рук вперед и назад. Далее, поочередные рывковые движения рук назад из положения, когда одна рука вверху, а другая внизу. Потом, также в положении стоя, попеременные движения руками как при беге. Упражнения руками выполнять по 15-20 повторений. Затем можно перейти к растяжке мышц ног. Например, мах согнутой ногой вперед (при этом лучше одной рукой придерживать за что-нибудь), опускаем ногу вниз свободно с махом-захлестом назад. Выполнить 10-12 раз на каждую ногу. Далее таким же образом, но выполняем махи вперед, но с прямой ногой. После этого, стоя на одной, другой выполняем вращения бедром (или коленом, как Вам понятнее) 10-12 раз назад, затем вперед. Потом тоже самое, но другой ногой. Следующее упражнение, это покачивания вверх-вниз в глубоком выпаде, разумеется, со сменой ног. Далее выполните вращения «тазом» влево, затем вправо. Потом вращения туловищем также влево и вправо. После чего можно перейти к

различным наклонам, как в положении стоя, так и в положении сидя или при помощи, например, гимнастической стенки.

После выполнения гимнастических упражнений прыгуны переходят к набору беговых и прыжковых упражнений, таких как: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, семенящий бег, бег на прямых ногах, прыжки на стопе с небольшим продвижением вперед, подскоки со сменой ног, прыжки с ноги на ногу («шаги»), выталкивание вверх вперед на каждый 3-й или пятый шаг в беге, высокие прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге («скачки») и т.д. Набор прыжковых и беговых упражнений в каждой секции и каждый спортсмен подбирает самостоятельно. Здесь только важно учесть определенную последовательность выполнения этих упражнений от легких к более сложным, от малой нагрузки к более большой. При выполнении прыжковых и беговых упражнений одни предпочитают сделать по 1 разу много разнообразных упражнений, другие, наоборот, стараются делать всего 3-5 упражнений, но обязательно с 2-3 повторениями. И тот и другой вариант имеет право на существование. Если первый вариант способствует более разносторонней разминке, то второй более целенаправленной и уже с небольшой тренировкой. Беговые упражнения надо выполнять свободно с постепенным наращиванием темпа, а прыжковые также свободно с наращиванием силы отталкивания. Промежуток времени между выполнениями упражнений 1-2 минуты, при этом желательно передвигаться спокойным шагом. Беговые и прыжковые упражнения во время разминки, обычно выполняют на расстояние 30-40 метров в зависимости от вида упражнения и состояния спортсмена.

В конце разминки прыгуны надевают шиповки и совершают ускорения и переходят к основной части тренировки. Ускорения надо выполнять с плавным набором скорости, легко и свободно. Помните задачей разминки является подготовить организм к основной тренировочной нагрузке, поэтому разминайтесь так, чтоб Вам было тепло, но Вы бы при этом не устали. Потому при необходимости делайте паузы, если чувствуете усталость, либо наоборот ускоряйтесь, если Вам прохладно

Игровая разминка метателя представляет собой переделанную классическую разминку, в которой вместо медленного бега, беговых и прыжковых упражнений и ускорений применяется какая-нибудь подвижная игра, например, футбол, баскетбол, ручной мяч, регби и другие. Или, например, для метателей можно использовать переделанную игру баскетбол в метбол. Метбол – игра с использованием набивного мяча вместо мяча баскетбольного. Поскольку

набивной мяч не отскакивает от пола, то ведение мяча как таковое отсутствует, и поэтому в игре просто разрешается делать по договоренности от 2 до 4 шагов с мячом, после чего необходимо сделать передачу (бросок) партнеру любым способом. Мяч, как и в баскетболе необходимо забросить в корзину. Выигрывает, разумеется, команда, набравшая больше очков. Разумеется, что для метателей и в других спортивных играх не обязательно жестко соблюдать правила соответствующей игры. Правила должны быть упрощены, и главная задача таких игр просто набегаться до хорошего тепла и не получить ни каких травм при этом. Чем хороша такая разминка, она снимает эмоциональное напряжение, определенный застой при длительных и монотонных тренировках, дает возможность побегать легко, свободно, не закливаясь на беговой дорожке. Разминочная игра может длиться 30-40 минут. А игра в метбол, кроме всего прочего дает и прекрасную бросковую разминку, что и требуется метателям.



После игры метатели, конечно же, должны выполнить небольшой комплекс ОРУ (Обычных разминочных упражнений), в который как обычно должны входить дыхательные упражнения, маховые упражнения для рук и ног, вращательные упражнения для рук, ног и туловища, наклоны в разных позах. Неплохо в такой разминке использовать набивной мяч (или ядро 3-4 кг) при наклонах, подъемах рук и так далее. Если после этой разминки предстоит какая-нибудь беговая программа, то все же стоит выполнить 2-3 беговых упражнения на 25-30 метров, а, если прыжковая, то немного прыжковых упражнений.

Поскольку сама по себе игровая разминка дает хорошую работу на быстроту и прыгучесть (а метбол еще и силу), то обычно, после нее нет смысла развивать эти качества, то есть выполнять основную работу с задачами на развитие быстроты и быстрой силы.

Подобная игровая разминка хороша для последующей силовой работы или развития силовой выносливости, а также выполнения каких-либо комплексов общеразвивающих упражнений для общего развития.

Так как нервная система метателей устроена так, что они не любят долго выполнять какую-то монотонную работу, то игровую разминку стоит непременно периодически включать в тренировочный процесс спортсменов, в том числе и в соревновательном периоде.

Кроме того данную разминку иногда можно вообще превратить либо в короткую, либо длинную тренировку, просто увеличив время игровой части до 1,5-2 часов. Но в конце такой игры все же, лучше выполнить комплекс ОРУ в спокойном режиме.

Чем хороша игровая разминка для метателя? Тем, что она в отличие от монотонного медленного бега, во-первых, освобождает метателя от лишней монотонности. И, во-вторых, заставляет больше работать белые мышечные волокна (отвечающие за силу и скорость), а не красные (отвечающие за выносливость), как при медленном беге. Конечно, метателям, как и другим легкоатлетам, стоит периодически использовать классическую разминку для общего развития, но все же, чем больше тренировочный стаж метателя, тем разнообразней должна быть у него и разминка. Поэтому не стоит заикливаться лишь на одном каком-то виде разминки.

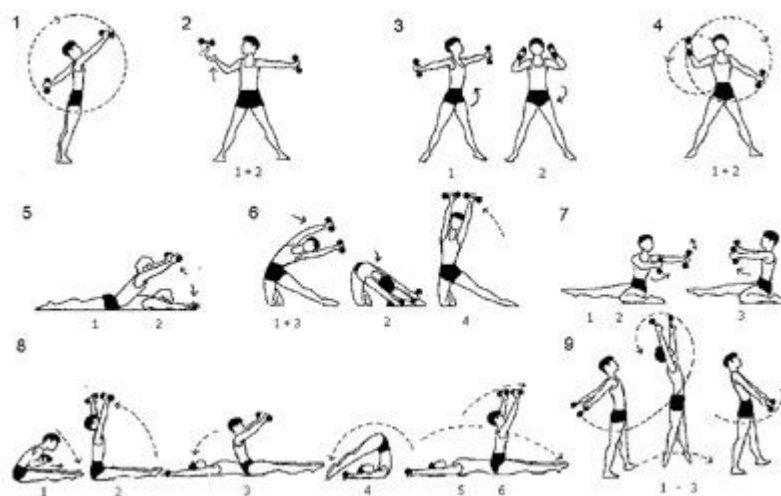
Силовая разминка метателя

Силовая разминка выполняется, как правило, в небольшом зале, где находятся тренажеры, штанга, гири и гантели. Данная разминка проводится преимущественно перед тренировкой, направленной на развитие силы с использованием отягощений, что характерно для тренировок метателей в подготовительный период.

Силовую разминку метателя можно начать с ходьбы (или бега) на месте в течение 1-2 минут. Далее ходьба на месте дополняется различными легкими движениями рук (махи, вращения и т.п.) в течение 5-6 минут, после чего можно

переходить к обычным упражнениям, которые дополняются различными небольшими отягощениями. Например:

1. Исходное положение (И.П.), стоя, руки с набивным мячом (2-3 кг) внизу. Подъем прямых рук перед собой вверх, вдох, опускаем руки, выдох – 10-12 повторений.
2. И.п., стоя, руки с гантелями (1-2 кг) внизу вдоль тела. Подъем прямых рук вверх через стороны, вдох, опускаем руки, выдох – 10-12 повторений.
3. И.п., стоя, руки с набивным мячом (2-3 кг) внизу. Приседаем, руки вперед перед собой, вдох, встаем, руки опускаем, выдох – 10-12 повторений.
4. И.п., стоя, руки с гантелями (1-2 кг) в полусогнутом состоянии перед собой. Вращение кистей внутрь 8-10 раз, наружу – 8-10 раз.
5. И.п., стоя, руки с набивным мячом (3-4 кг) вытянуты вверх. Прогнуться, затем выполнить наклон вперед, далее прийти в и.п. Выполнить – 10-12 раз.



6. И.п., стоя, руки с набивным мячом (3-4 кг) вытянуты вверх. Выполнить наклон влево, затем вправо – 12-15 повторений.
7. И.п., стоя, руки с гантелями (1-2 кг) внизу вдоль тела. Вращение прямой руки в плечевом поясе вперед, сначала левой рукой, затем правой – по 8-10 вращений каждой рукой.
8. И.п., стоя, руки с гантелями (1-2 кг) внизу вдоль тела. Вращение прямой руки в плечевом поясе назад, сначала левой рукой, затем правой – по 8-10 вращений каждой рукой.

9. И.п., стоя, руки с гантелями (1-2 кг) вытянуты в стороны. Поворот вокруг своей оси влево, затем поворот вправо. Выполнить – 15-20 поворотов.
10. И.п., стоя. Повороты и наклоны головы влево, вправо, вперед, назад – по 8-10 повторений каждым способом.
12. И.п., стоя ноги расставлены шире плеч, в руках за головой блин (5-10 кг). Присесть на правой ноге, встать, затем присесть на левой ноге и встать. Выполнить по 5-6 приседаний на каждой ноге.
13. И.п., упор лежа. Отжимания – 8-10 раз.
14. И.п., лежа на спине, подъем ног (почти прямых) – 8-10 раз.
15. И.п., стоя, в руках набивной мяч (3-4 кг), прижатый к груди. Прыжки на месте на двух ногах – 10-12 раз.
16. И.п., стоя, в руках набивной мяч (3-4 кг), прижатый к груди. Прыжки на месте в разножке со сменой положения ног – 12-15 раз.
17. Подъем гири (16 кг) или гантели (6-10 кг) в зависимости от подготовленности к плечу одной рукой – по 4-6 раз каждой рукой.
18. Жим гири (16 кг) или гантели (6-10 кг) в зависимости от подготовленности от плеча одной рукой – по 4-6 раз каждой рукой.
19. Рывок гири (16 кг) или гантели (6-10 кг) в зависимости от подготовленности одной рукой – по 4-6 раз каждой рукой.
20. Выполнить несколько упражнений на гибкость (вращения руками, махи ногами, наклоны вперед, покачивания в выпаде и т.п.) для разных групп мышц.

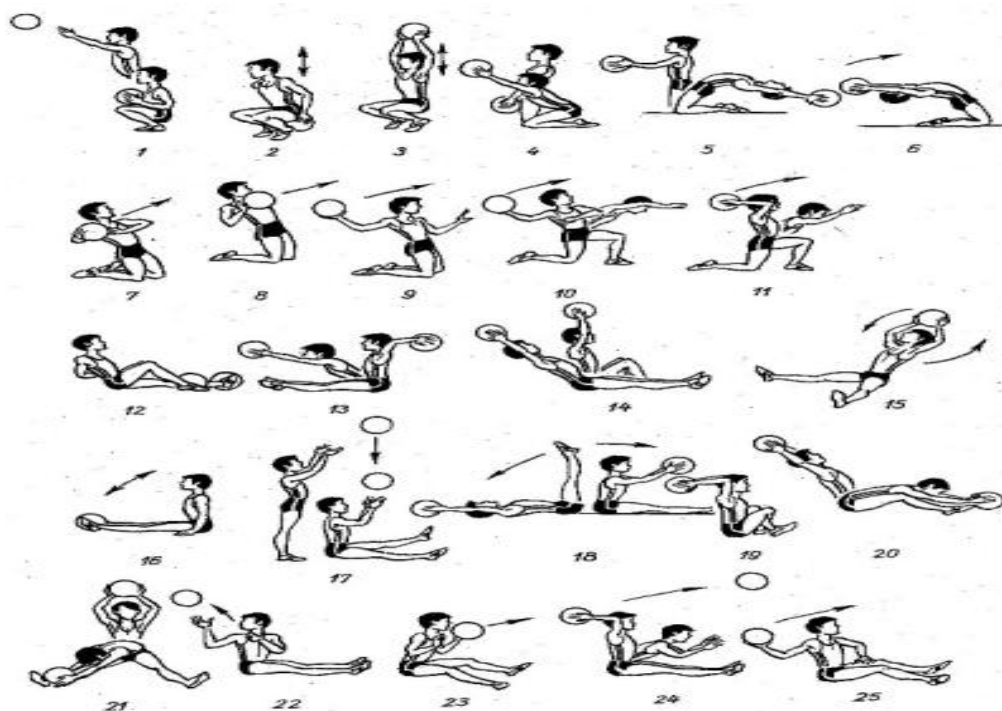
Специальная разминка метателя

Специальная разминка метателя – это разминка, которая исключает необязательные для метателя продолжительные движения (в том числе и долгий медленный бег).

Метателю в принципе ни к чему медленный бег в разминке, он ему ни чего положительного не несет, а потому его вполне можно заменить иными упражнениями для подготовки организма к тренировке или соревнованию. Пользоваться метателю классической разминкой или какой-либо иной решать, конечно, самому атлету и его тренеру. Но, как для разнообразия, так и своей

специфичности в тренировочный и соревновательный процесс лучше включать такую разминку. Классическая разминка легкоатлета, по большому счету, уместна для метателя только на первом (начальном этапе) этапе, этапе предварительной подготовке, когда спортсмен еще, по сути, не совсем метатель, а просто легкоатлет. Классическую разминку метатели могут, конечно же, в перспективе использовать и как дополнительную для разнообразия, но ни как основную.

Поскольку специальная разминка метателя исключает длительный бег, то начинается, она может просто с каких-то легких прыжковых и беговых упражнений, таких как легкий быстрый бег, но легко в пол силы 2-3 раза по 40-50 метров. Интервал отдыха между упражнениями 1-2 минуты. Затем можно так же в пол силы по 30-40 метров можно выполнить: бег боком с попеременным шагом впереди толчковой ноги и сзади, бег на прямых ногах, бег спиной вперед, семенящий бег, переходящий в легкое ускорение. Далее атлет может выполнить ряд легких прыжков: с ноги на ногу, «пружинку», скачки на каждой ноге. После чего метателю желательно выполнить 15-20 бросков легкого ядра или набивного мяча (3-4 кг) разными способами: снизу вперед, назад за голову, из-за головы вперед, с боку слева, с боку справа, просто вверх. Все броски обязательно выполняйте с активными движениями ног. Если Вы недостаточно согрелись (если холодно, например), то можно повторить прыжки и броски.



Далее Вы переходите к выполнению ОРУ (обычных разминочных упражнений): упражнений для восстановления дыхания, маховых и вращательных упражнений, выполнение различных наклонов и пружинящих растягивающих упражнений на разные группы мышц.

После этого, если есть возможность, выполните 10-15 метаний набивного мяча (или ядра 3-4 кг) различными способами, но уже с наращиванием усилий при бросках..

Далее Вам желательно разминку продолжить уже со спецификой того вида метания, которым Вы будете заниматься в данной тренировке или на соревнованиях.

Если Вы готовитесь к толканию ядра, то выполняете набор подводящих упражнений с ядром (уже Вашего веса): подбрасывание ядра снизу вверх двумя руками и его ловля, подбрасывание ядра одной рукой снизу вверх и его ловля, легкие подбрасывания ядра одной рукой от плеча вверх, толкание ядра двумя руками от груди и другие.

Если Вы готовитесь к метанию диска, то в разминку следует включить: катание диска по траве, перебрасывания диска с руки на руку, легкие подбрасывания диска вверх одной рукой и его ловля, размахивания рукой с диском без броска, спокойные вращения с диском на вытянутой руке без броска и другие.

Если Вам предстоит тренировка в метании копья, то желательно выполнить следующие упражнения: держа копьё на вытянутой руке, выполнить повороты кисти с копьём влево и право, держа копьё широким хватом перед собой на прямых руках поднять руки вверх и затем завести их за спину (сначала может не получаться, но со временем при развитии подвижности и гибкости в плечевом суставе начнет получаться), держа копьё на вытянутых руках над головой, выполнить вращение копьём над головой вокруг своей оси, держа левой рукой копьё за один конец, а правой за другой за головой, пропустив копьё подмышкой, выполнять легкие движения левой рукой вверх, правая рука при этом будет принудительно опускаться вниз (для развития гибкости плечевого пояса) и другие.

Если Вас ожидает на тренировке метание молота, то Вам лучше сначала выполнить: стоя, ноги на ширине плеч, размахивания молотом слева, справа, между ног, подбрасывание молота с замаха слева, справа, простое вращение

молота над головой и другие подводящие упражнения, о которых подробнее будет сказано при описании конкретных тренировок.

Далее Вы можете приступать к основной части тренировки.

Данную разминку рекомендуется проводить в тренировках, задачами которых являются: отработка техники метаний, развитие быстроты и взрывной силы (быстрой силы, прыгучести), а также участие в соревнованиях. В остальных случаях можно использовать и другие виды разминки.

Помните, метатель, это легкоатлет, который должен как можно больше бросать разных снарядов и бросать далеко, а не близко.

Примерный тренировочный план для метателей

Этап начальной подготовки

Тренировка на 1 этапе предварительной подготовки метателя

Основные задачи тренировки: обучение общим движениям в метаниях, развитие взрывной силы, быстроты и ОФП.

Содержание тренировки:

1. Классическая разминка.
2. Метание набивного мяча (ярада 3-4 кг) снизу вперед на дальность. После броска можно сходить смета вперед по инерции. Обратит внимание, что бросок начинается с выпрямления ног, потом спины и лишь затем работа рук. Выполнить 6-10 раз.

Здесь и далее запоминаем, что если Вы себя чувствуете, не очень хорошо, то выполняете 6 бросков, а если очень хорошо, то 10 бросков. Корректировки по количеству повторений, длине дистанции, и другим показателям выполнения упражнений можно вносить и по другим причинам.
3. Метание набивного мяча (ядра 3-4 кг) с боку вперед. Обратит внимание, что бросок начинается с выпрямления ног, потом спины и лишь затем работа рук. Выполнить по 5-6 раз с каждой стороны.
4. Прыжки с места, толкаясь двумя ногами в песок на дальность. Выполнить – 6-8 раз.
5. Тройной прыжок с места, толкаясь двумя, а далее с ноги на ногу с приземлением на две ноги, на дальность. Выполнить – 6-8 раз.

6. Ускорения с высокого старта. Скорость стараться набирать быстро, но плавно. Выполнить 5-6 ускорений по 20-30 метров.

7. Отжимания в упоре. Выполнить - 3 раза по 8-12 отжиманий.

8. Лежа на спине, подъем ног до горизонтального положения (ноги можно слегка сгибать). Выполнить – 3 раза по 8-12 подъемов ног.

9. Стоя, руки за головой, наклоны вперед. Наклоняться спокойно, не торопясь, а выпрямляться быстро. Выполнить – 3 раза по 8-12 наклонов.

10. Заминка. Спокойная ходьба, выполняя дыхательные упражнения – 3-5 минут.

Тренировка в подготовительном периоде на этапе предварительной подготовки метателя.

Основные задачи тренировки: обучение общим движениям в метаниях, обучение технике толкания ядра, развитие взрывной силы, быстроты и ОФП.

Содержание тренировки:

1. Классическая разминка.

2. Ускорения с высокого старта, свободно, но быстро – 4-6 раз по 30-40 метров.

Здесь и далее запоминаем, что если Вы себя чувствуете, не очень хорошо, то выполняете 4 раза по 30 метров, а если очень хорошо, то 6 раз по 40 метров. Разумеется, что корректировки (изменения) по количеству повторений, длине дистанции, и другим показателям при выполнении упражнений можно вносить и по другим причинам. Вы также можете и заменять одно упражнение другим на Ваше усмотрение. Но желательно, чтобы структура тренировки и примерные объемы, а равно и интенсивность тренировки оставались похожими.

3. Метание набивного мяча (ядра 3-4 кг) снизу вперед. Обратит внимание, что бросок начинается с выпрямления ног, потом спины и лишь затем работа рук. Выполнить по 6-10 раз.

4. Толкание ядра (набивного мяча 3-4 кг), стоя лицом к направлению метания. Толкание производится из небольшого подседа и разворота туловища и плеч вправо (для левшей влево). Обратит внимание, что сначала выпрямляются ноги, затем следует поворот туловища и плеч в сторону броска, и лишь после этого идет выпрямление руки с ядром (набивным мячом) в направление толчка.

5. Толкание ядра (набивного мяча 3-4 кг), стоя левым (правым для левшей) боком к направлению метания. Толкание производится из небольшого подседа на правой (для левшей левой) ноге и разворота туловища и плеч вправо (для левшей влево). Обратить внимание, что сначала выпрямляется правая нога, затем следует поворот туловища и плеч в сторону броска, и лишь после этого идет выпрямление руки с ядром (набивным мячом) в направление толчка
6. Прыжки с места, толкаясь двумя ногами в песок на дальность. Выполнить – 6-8 раз.
7. Прыжки с места, толкаясь одной ногой (можно с махом другой) в песок на дальность. Выполнить – по 5-8 раз, отталкиваясь каждой ногой.
8. Подъем ног до горизонтального положения из виса на перекладине (гимнастической стенки). Выполнить 3 подхода по 8-12 раз.
9. Стоя, наклоны вперед, держа ядро (набивной мяч 3-4 кг) за головой. Выполнить – 3 подхода по 8-12 раз.
10. Приседания «метателя» (стоя, ноги расставлены шире плеч, на 1 – присесть на правой ноге, левая вытянута в сторону, 2 – стать, 3- присесть на левой ноге, правая вытянута в сторону, 4 – встать). Выполнить 3 подхода по 8-12 приседаний на каждой ноге.
11. Заминка. Спокойная ходьба или медленный бег (300-500 метров), дыхательные и расслабляющие упражнения – 3-5 минут

Тренировка в предсоревновательном периоде на этапе предварительной подготовки метателя

Основные задачи тренировки: обучение общим движениям в метаниях, обучение технике толкания ядра, развитие взрывной силы, быстроты и ОФП.

Содержание тренировки:

1. Классическая разминка.
2. Прыжки с места в длину с ядром (набивным мячом 3-4 кг) в руках. Выполнить 8-12 раз.

Здесь и далее запоминаем, что если Вы себя чувствуете, не очень хорошо, то выполняете 8 раз, а если очень хорошо, то 12 раз. Разумеется, что корректировки (изменения) по количеству повторений, весу, длине дистанции,

и другим показателям при выполнении упражнений можно вносить и по другим причинам. Вы также можете и заменять одно упражнение другим на Ваше усмотрение. Но желательно, чтобы структура тренировки и примерные объемы, а равно и интенсивность тренировки оставались похожими.

3. Двойной прыжок с места – по 5-6 прыжков с каждой ноги.

4. Метание набивного мяча (ядра 3-4 кг) назад за голову. Обратите внимание, что бросок начинается с выпрямления ног, потом спины и лишь затем работа рук. Выполнить 8 -12 раз.

5. Толкание ядра (набивного мяча 3-4 кг), стоя боком к направлению метания. Толкание производится из небольшого подседа и разворота туловища и плеч вправо (для левшей влево) к направлению броска. Обратите внимание, что сначала выпрямляются ноги, затем следует поворот туловища и плеч в сторону броска, и лишь после этого идет выпрямление руки с ядром (набивным мячом) в направление толчка. Выполнить 4 – 6 раз.

6. Толкание ядра (набивного мяча 3-4 кг), стоя левым (правым для левшей) боком к направлению метания. Вначале метатель поворачивается спиной к направлению толкания, одновременно подседая на правой ноге, затем, разворачиваясь влево (в направление броска) с одновременным выпрямлением правой ноги и далее движением плеча и руки производится толкание ядра. Обратите внимание, что сначала выпрямляется правая нога и поворот туловища и лишь, затем идет работа плеч и далее движение руки. Выполнить 6 – 8 раз.

7. Полный толчок ядра (со скачком) из исходного положения, стоя спиной к направлению толчка. Выполнить – 8 – 12 раз.

8. Тройной прыжок с 5-7 шагов разбега. Выполнить – 6-8 раз.

9. Исходное положение – упор лежа, ладони рук повернуты внутрь. Быстрые отжимания с поворотом после первого отжимания влево, после второго вправо и так далее. Выполнить – 3 подхода по 8 – 12 отжиманий.

10. Прыжки вверх со сменой положения ног из исходного положения среднего выпада с ядром (набивным мячом 3-4 кг) в руках. Выполнить 3 подхода по 8-12 раз.

11. Быстрые приседания «метателя» (стоя, ноги расставлены шире плеч, на 1 – присесть на правой ноге, левая вытянута в сторону, 2 – стать, 3- присесть на

левой ногой, правая вытянута в сторону, 4 – встать). Выполнить 3 подхода по 8-12 приседаний на каждой ноге.

12. Заминка. Спокойная ходьба или медленный бег (300-500 метров), дыхательные и расслабляющие упражнения – 3-5 минут.

Тренировка в соревновательном периоде на этапе предварительной подготовки метателя

Основные задачи тренировки: обучение общим движениям в метаниях, совершенствование техники толкания ядра, развитие быстроты, силы и взрывной силы.

Содержание тренировки:

1. Классическая разминка.
2. Ускорения с высокого старта, быстро, но свободно. Выполнить 3-5 раз по 30-40 метров.

Здесь и далее запоминаем, что если Вы себя чувствуете, не очень хорошо, то выполняете 3 раза по 30 метров, а если очень хорошо, то 5 раз по 40 метров. Разумеется, что корректировать (вносить изменения) можно по количеству повторений, весу, длине дистанции, и другим показателям нагрузки также и по иным причинам. Также Вы можете заменять одно упражнение другим на Ваше усмотрение. Желательно только, чтобы структура тренировки и ориентировочные объемы, а также и интенсивность выполнения упражнений оставались похожими.

3. Тройной прыжок с места на дальность. Выполнить 5-7 раз.
4. Подбрасывание ядра (3-4 кг) вверх одной рукой и ловля другой. Выполнить 8-12 раз.
5. Толкание ядра (3-4 кг) двумя руками от груди, стоя фронтально к направлению метания. Толкание ядра можно производить из небольшого подседа. Выполнить 6 – 8 раз.
6. Толкание ядра (3-4 кг) одной рукой, стоя фронтально к направлению метания, ноги на ширине плеч или чуть шире. Вначале метатель поворачивается левым боком (левши, соответственно правым) к направлению толкания, одновременно подседая на ногах, затем, разворачиваясь в

направление броска с одновременным выпрямлением ног и далее движением плеча и руки производится толкание ядра. Выполнить 6 – 8 раз.

7. Толкание ядра (3-4 кг) с одного шага. Исходное положение как в предыдущем упражнении. Метатель делает шаг вперед левой ногой с одновременным поворотом туловища вправо и подседанием на правой ноге, затем быстро выпрямляя правую ногу (левая нога упорная) и разворачиваясь влево, производится толчок ядра рукой. Толчок рукой производится после выпрямления правой ноги и разворота туловища. Выполнить 8-12 раз.

8. Полный толчок ядра (со скачком) из исходного положения, стоя боком к направлению толчка. Выполнить – 8 – 12 раз.

9. Полный толчок ядра (со скачком) из исходного положения, стоя спиной к направлению толчка. Выполнить – 8 – 12 раз.

10. Быстрые приседания «Метателя» (стоя, ноги широко расставлены, сначала приседание на левой, правая нога в сторону, затем, наоборот) с грифом от штанги. Выполнить – 3-4 подхода по 8 – 12 приседаний.

11. Отжимания в упоре с отрывом рук (прыжки на руках в упоре). Выполнить 3-4 подхода по 8-12 отталкиваний руками.

12. Наклоны в сторону с ядром (4-6 кг), держа его у подбородка, как при толкании. Выполнить 3-4 подхода по 8-12 наклонов в каждую сторону (со сменой руки с ядром, разумеется).

13. Заминка. Медленный бег (500-800 метров), стараясь активно отталкиваться стопой. Далее дыхательные упражнения – 5 минут

Этап начальной специализации

Начальную специализацию в метании копья (как впрочем, и в других видах метания) начинать лучше не ранее 13-14 лет, когда и организм метателя будет уже более развитым, и наклонности атлета станут более заметными.

На втором этапе подготовки метателя годовой цикл следует разделить на 4 периода: втягивающий (переходный), подготовительный, предсоревновательный (специально-подготовительный) и соревновательный. Делить весь годовой цикл на две части (осенне-зимнюю и весенне-летнюю) нет необходимости. Поэтому у метателей, как правило только один

подготовительный период, один предсоревновательный и один соревновательный. Если же спортсмену хочется выступать и зимой, например, в толкании ядра, то, это вполне можно осуществить и без специальной, соревновательной подготовки.

Контрольная тренировка метателя предназначена для выявления динамики (улучшения, ухудшения или стабилизации) в развитии основных физических качеств атлета. Контрольная тренировка представляет собой выполнение набора определенных упражнений в соревновательном режиме, разумеется, после стандартной разминки (лучше специальной метательной, как перед соревнованиями). Набор упражнений (тестов) подбирается таким образом, чтобы, во-первых, эти упражнения можно было выполнить в любое время года (летом, осенью, зимой или весной) и в любом месте, в помещении или на улице, а, во-вторых, они должны характеризовать проявление основных физических качеств. Контрольная тренировка необходима не только при подготовке метателей или легкоатлетов в целом, но и для спортсменов любого вида спорта. Поскольку знать о развитии или ухудшении каких либо физических качеств просто необходимо. Контрольную тренировку желательно проводить раз в 2-3 месяца с целью сбора статистических данных и проведения анализа причин роста (падения, неизменности) в развитии основных физических и физиологических данных (быстроты, взрывной силы, силы, ловкости, выносливости и так далее.)

Контрольная тренировка должна проводиться примерно в равных условиях, желательно в одно и то же время, и в один и тот же день недели (мезоцикла). Для проведения контрольной тренировки подбираются упражнения, которые выполняются строго в определенной последовательности с достаточным интервалом отдыха между выполнением попыток и тестовых упражнений для необходимого восстановления.

Для контрольных тестов рекомендуется 5-6 наиболее подходящих для метателя упражнений. Для метателя таковыми упражнениями могут быть, например, 1-2 вида метаний (допустим легкого ядра из-за головы и гири снизу вперед или назад за голову), 1-2 силовых упражнений (жим штанги лежа или отжимания от пола, рывок гири одной рукой или рывок штанги двумя), 1-2 вида прыжков (тройной с места и выпрыгивание вверх), 1-2 скоростных упражнения (бег со старта на 30-40 метров или бег с хода 20-30 метров и бег в упоре 10 секунд). Подбирать упражнения рекомендуется исходя из своих возможностей и предпочтений, главное, чтоб для метателя были упражнения на силу, быстроту и взрывную силу обязательно, а остальные физические качества

можно контролировать по желанию. При определении контрольных упражнений также рекомендуется выбирать их таким образом, чтобы каждое физическое качество проявлялось как минимум дважды, то есть по два упражнения для проявления каждого нужного физического качества. Необходимо помнить, что при определении упражнений надо учитывать, что эти упражнения будут использоваться в качестве контрольных длительное время (лучше, если все время занятия спортом данного спортсмена).

Контрольную тренировку лучше выделять в отдельную плановую тренировку. По окончании выполнения контрольных упражнений, продолжение тренировки лучше перевести в какую-нибудь подвижную игру (футбол, баскетбол, ручной мяч, волейбол и т.д. или провести какие-нибудь «веселые старты», нестандартные эстафеты и т.п.) Но при желании можно выполнить также и силовую работу или работу на силовую или скоростную выносливость и так далее. Главное, после тестов не имеет смысла работать над техникой, быстротой и взрывной силой, эти задачи лучше решать на «свеженького», то есть в начале тренировки, до наступления утомления. Если Вы тренировались в одиночку, то можно просто заняться каким-нибудь любимым и возможным в данный момент подвижным делом, не обязательно спортивным.

На основе объективных результатов в контрольных упражнениях осуществляется анализ всех предшествующих тренировок, ход выполнения поставленных задач, внесение необходимых изменений в планы будущих тренировок и тому подобное.

Можно придумать полностью свой комплекс контрольных упражнений, насколько позволяет фантазия, условия и возможности. Важно чтобы этот комплекс упражнений был постоянным и возможным к выполнению в любое время года и в любом месте, и давал представление об уровне развития необходимых Вам физических качеств. Первую контрольную тренировку Вы можете провести уже через 1-3 занятия после начала своего спортивного пути.

3.6. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими и психологическими нагрузками, со значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя, врача и психолога за состоянием здоровья спортсмена. Средства получения информации различны, и сопоставление данных полученных этими

специалистами вкупе с биохимическим контролем, дает полное и объективное представление о состоянии здоровья спортсмена, о правильности хода учебно-тренировочного процесса или необходимости внесения в него определенных изменений.

Такой совокупный контроль называется – врачебно-педагогическим, и является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов.

О задачах и видах медицинского психологического и биохимического обследования, используемых во врачебно- педагогическом контроле подробно было описано в главе 2.5 настоящей Программы. В данной главе будет подробно рассказано о педагогическом контроле и о связи врачебного, педагогического, психологического и биохимического контроля подготовки спортсменов.

Педагогический контроль осуществляется силами тренера-преподавателя с использованием следующих методов:

- педагогические наблюдения, целенаправленные и продуманные заранее, дающие полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;
- сбор мнений (анкетирование, опрос, беседа);
- тестирование предполагает использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятия мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, ЧСС, АД.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может быть самоконтроль спортсмена – система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической (ведение дневника).

Данные врачебно-педагогического контроля, а также самоконтроля дают основания утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать выводы о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебно-педагогический контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований (медицинское, психологическое, биохимическое, педагогические наблюдения) помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов. Дает возможность прослеживать, как

переносятся тренировочные и соревновательные нагрузки, корректировать их объем, интенсивность, а при необходимости – своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

При осуществлении врачебно-педагогического контроля за спортсменами необходимо вести индивидуальную карту физического состояния спортсмена на протяжении всего периода обучения.

3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Главная задача психологической подготовки в спортивной подготовке по легкой атлетике - развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Формирование необходимых личностных качеств легкоатлета происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

3.8. Содержание основных методов и приемов психологической подготовки

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных состояний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие

противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом.

Метод воздействия - косвенное внушение.

3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке). В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.

5. Внушенный отдых. Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не повторяя и не противодействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь). Метод воздействия – внушение, воздействие на сознательный и подсознательный уровни.

6. Внушенный сон (гипноз) с сохранением высокой восприимчивости спортсмена к тому, что говорит ведущий. Воздействие на подсознание. Метод – императивное внушение.

7. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Побуждение к самовоспитанию осуществляется через обучение приемам саморегуляции. Некоторые из приемов очень простые. Их необходимо просто запомнить и применять в нужный момент. Эти способы саморегуляции называют *отключение* и *переключение*. Регулирующую функцию здесь выполняют образы отражаемого и отношение к ним, которые сложились у спортсмена. Цель отключения и переключения состоит в том, чтобы спортсмен осуществлял длительное удержание направленного сознания в русле, далеком от травмирующей ситуации. В данном случае приемы саморегуляции базируются на отражении спортсменом (основной функцией сознания является отражение) окружающего материального мира.

Существуют способы саморегуляции, связанные с отражением своего физического «Я». Они в наибольшей мере насыщены специальными приемами.

1. Контроль и регуляция тонуса мимических мышц. Этот прием требует специальной тренировки. Наибольший эффект достигается, если в процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет его в разнообразных жизненных ситуациях. Основным из критериев овладения этим

приемом саморегуляции является способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения).

2. Контроль и регуляция мышечной системы спортсменов. Психическая напряженность всегда вызывает ее избыточное напряжение. Тренировка в расслаблении мышц осуществляется с помощью словесных самоприказов, самовнушений, способствующих сосредоточенности сознания на определенных группах мышц.

3. Контроль и регуляция темпа движений и речи. Эмоциональная напряженность, наряду с мышечной скованностью, выражается в повышении привычного темпа движений и речи, при этом спортсмен начинает суетиться, беспричинно торопиться. В этом случае управление своим состоянием сводится к стремлению избавиться от суетливости, наладить четкий ритм своей деятельности, исключить необходимость спешки.

4. Специальные дыхательные упражнения. Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание оказывается высоко эффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения.

5. Разрядка. Этот прием дает «выход» эмоциональному напряжению. Как прием саморегуляции, разрядка реализуется обычно в специфических формах разминки (выполнение определенного упражнения в полную силу).

Наиболее эффективны способы саморегуляции, связанные с отражением своего духовного «Я» (направление сознания на самого себя). Для них характерны разнообразные приемы.

1. Отвлечение путем сюжетных представлений и воображений. Уметь воссоздать и удержать в сознании картины прошлого (связанные с ощущением спокойствия и уверенности) очень важно для саморегуляции эмоциональных состояний.

2. Самовнушение. В процессе спортивной деятельности спортсмен может давать себе наставления, приказы, обращаться к себе с просьбой и т.д. (в основе этого приема саморегуляции лежит принцип использования словесных формул).

3. Самоубеждение. Это своеобразная психотерапия, когда саморегуляция осуществляется в разговорах с самим собой или с кем-то другим.

Следует выделить способы саморегуляции, в основе которых лежит отражение спортсменом своего социального «Я». Для них характерны два приема.

1. Регулирование цели. Это умение вовремя поставить цель в точном соответствии со своими возможностями, отодвинуть ее в состоянии эмоциональной напряженности, а потом вновь актуализировать ее, когда при-

дет время, что доступно только спортсмену с многолетним спортивным стажем и значительным опытом выступлений на соревнованиях.

2. Ритуал предсоревновательного поведения. В его основе лежат определенные стереотипы, вследствие чего нарушать его или изменять, особенно на крупных соревнованиях, нецелесообразно, так что его выполнение уже само по себе становится успокаивающим фактором.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Планы применения восстановительных средств.

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах тренировочных занятий и микроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий. Все средства восстановления условно объединены в три группы: педагогические, психологические, медико-биологические

Примерный план применения восстановительных средств

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	<p style="text-align: center;">Педагогические</p> <ul style="list-style-type: none">• варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;• использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;• «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;• тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов

	<p>большими нагрузками иной направленности);</p> <ul style="list-style-type: none"> • рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; • планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; • рациональная организация режима дня. 	
Психологические		
2.	<ul style="list-style-type: none"> • аутогенная и психорегулирующая тренировка; • средства внушения (внушенный сон-отдых); • гипнотическое внушение; • приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; • интересный и разнообразный досуг; • условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. 	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
Медико-биологические		
	<p>1. рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сбалансировано по энергетической ценности; • сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); • соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; • соответствует климатическим и погодным условиям. <p>2. физиотерапевтические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); • гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); • аппаратная физиотерапия; • бани 	В течение всего периода реализации программы

3.9. Планы антидопинговых мероприятий

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики — лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

План антидопинговых мероприятий включает в себя:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах;
- проведение инструктажа среди тренеров о недопустимости использования допинговых средств, предупреждение под роспись об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- тренерам довести до сведения своих спортсменов данный инструктаж, разъяснить какой вред здоровью приносит применение запрещенных субстанций;
- ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопингового кодекса);
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт РУСАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт РУСАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт РУСАДА по тестированию.

В случае дисквалификации спортсмена в связи с допинговыми нарушениями он исключается из списков спортсменов учреждения. В случае установления прямой вины тренера в факте применения запрещенных препаратов и нанесения вреда здоровью спортсменов применяются административные наказания, вплоть до увольнения.

3.10. Планы инструкторской и судейской практики.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку, привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований.

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами – Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники легкоатлетических упражнений. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	- Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	- Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности спортсменов на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся велоспортом-маунтинбайк на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава группы, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств спортсменов;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Влияние физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность спортсмена

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
метания	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2

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

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

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 по виду спорта легкая атлетика.

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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация спортсменов.

Основные требования к контролю:

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

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

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

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам

биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

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

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

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех занимающихся.

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

На следующий этап (период) подготовки переходят только спортсмены успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный занимающийся отчисляется из Школы за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Метания		
Скоростные качества	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,7 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в	Прыжки через скакалку в

	течение 30 с (не менее 28 прыжков)	течение 30 с (не менее 35 прыжков)
--	---------------------------------------	---------------------------------------

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Метания		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,6 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 10 м 00 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 8 м 00 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Метания		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,6 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,7 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
Силовые качества	Рывок штанги (не менее 70 кг)	Рывок штанги (не менее 35 кг)
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,6 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,7 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Прыжки		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,4 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,3 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 280 см)	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)
Силовые качества	Рывок штанги (не менее 80 кг)	Рывок штанги (не менее 40 кг)

Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
-------------------	---

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Интернет-ресурсы:

- Лёгкая атлетика России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusathletics.com/>
- Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>
- Легкая атлетика Гусев К. Б. <http://www.xn--90abci0a3bn.xn--p1ai/>
<http://www.гусевкб.рф>

Литература:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
3. Жилкин А.И. Лёгкая атлетика: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук.- 2-е изд., стер.- М.: Академия, 2005.-464 с.
4. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
6. Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: монография / А.Л.Оганджанов.- М.: Физическая культура, 2005.-200 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
8. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов. М.: Теория и практика физической культуры, 2004.-370 с.

9. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
10. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции.- М.:СпортАкадемПресс, 2001.-104 с.
11. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2007. – 328 с.
12. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ под ред. Г.В.Грецова, А.Б.Янковского.- М.: Академия, 2013.- 288 с.
13. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
14. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007.-272 с.
15. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2006. – 160 с.