

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

ПРИНЯТО

На заседании Тренерского совета
МБУ г.о. Самара «СШОР № 2»
Протокол № 7
от «15» 09 2018 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ г.о. Самара
«СШОР № 2»
В.В. Шафрановская
«15» 09 2018 года



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

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. Прыжки

Прыжки в легкой атлетике делятся на два вида:

- через вертикальные препятствия, где преследуется цель прыгнуть как можно выше, - прыжок в высоту и прыжок с шестом;
- через горизонтальные препятствия, где стремятся прыгнуть как можно дальше, - прыжок в длину и тройной прыжок.

Достижения в прыжках измеряются в метрах и сантиметрах. Прыжки выполняются с места и с разбега, без помощи дополнительных приспособлений и с ними (прыжки с шестом). В настоящее время прыжки с места в программу официальных соревнований не включаются, а используются как тренировочное средство либо как контрольное упражнение для определения уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов.

Прыжок в высоту - скоростно-силовое упражнение ациклического характера. Одно из основных отличий способов прыжка в высоту - форма движения при переходе спортсмена через планку.

Прыжок с шестом - сложный технический вид, предъявляющий высокие требования к скорости, силе, ловкости и воле спортсмена. Шест постоянно применялся людьми с незапамятных времен для преодоления естественных препятствий. Но только в XIX в. его стали использовать как спортивный снаряд для преодоления планки.

Прыжок в длину. Результат здесь зависит главным образом от скорости разбега и мощности отталкивания. Поэтому прыгуны в длину являются довольно хорошими спринтерами.

Тройной прыжок состоит из разбега, трех чередующихся прыжков и приземления. Спортсмен избирает для себя рациональное соотношение длины каждого из трех отталкиваний («скачка», «шага», «прыжка») и величину углов

вылета в каждом из этих элементов. Прыгуны, специализирующиеся в тройном прыжке, должны обладать разносторонним физическим развитием и ловкостью, а также, по возможности, хорошей прыжковой силой обеих ног.

Чтобы достичь высоких результатов в любом виде прыжков необходимо заниматься не только долго и регулярно, но и планомерно. Любой вид прыжка требует достаточно тонкого подхода как к отдельной тренировки, так и недельных тренировочных циклов, и годовых периодов. Главными задачами в подготовке любого прыгуна являются:

- 1) постоянное развитие физических качеств (быстроты, скоростной силы, силы, специальной выносливости, ловкости и других);
- 2) постоянное совершенствование техники бега по разбегу, отталкивания, фаз полета и приземления;
- 3) подготовка и участие в соревнованиях.

Условно всю длительную и планомерную подготовку прыгунов можно разбить на четыре этапа:

1. Этап предварительной подготовки, который предназначен для новичков и основными задачами которого должны быть: развитие основных физических качеств (особенно быстроты, взрывной силы и ловкости), укрепление опорно-двигательного аппарата, хорошая общефизическая подготовка, общее повышение функционально-физиологических качеств, освоение базовых упражнений прыгунов, освоение базовых упражнений спринтера, освоению классической разминки (чтоб спортсмен мог со временем самостоятельно проводить разминку) . Каждый прыгун должен быть в первую очередь быстрым и прыгучим.

2. Этап начальной специализации, или переходный этап от новичка и общей подготовки прыгуна к выбору определенных предпочтений (прыжка в длину, в высоту, тройного прыжка или прыжка с шестом). 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. Хотя бывают и исключения. Главными задачами этого периода для подготовки будущих прыгунов являются: дальнейшее развитие физических качеств и в первую очередь быстроты, скоростной (взрывной силы), скоростно-силовой выносливости, дальнейшее укрепление опорно-двигательного аппарата

и функциональной физиологии (но уже более специфической), совершенствованию специальных упражнений спринтера и прыгуна, расширение их количества, освоению других видов разминки, в том числе и специальной разминке спринтера и прыгуна, совершенствование техники бега, отталкивания, фаз полета и приземления, а также подготовка и участие в соревнованиях.

На этом этапе, как впрочем, и на любом другом в технику разбега и прыжка любого прыгуна надо вмешиваться очень осторожно, так как очень часто начинающим прыгунам навязывают какой-то шаблон техники бега и прыжка, после освоения, которого прыгун прыгает не дальше или выше, а наоборот, зато «правильно».

3. Этап углубленной специализации или этап становления настоящего прыгуна. На этом этапе все тренировки должны быть уже подчинены одной, определенной цели – дальности или высоте прыжка. На этом этапе спортсмен должен уже не просто определиться с тем, что он будет прыгуном, но и твердо знать каким именно прыгуном он станет. Специфика прыжков такова, что мало кто из высококвалифицированных прыгунов может серьезно совмещать два и больше видов прыжков. Встречаются, правда, иногда, совмещения прыжков в длину и тройным (например, Татьяна Лебедева). Если прыгун в длину – это просто быстрый атлет с сильными ногами, то для прыгуна тройным нужна еще и сильная спина. Прыгун же с шестом должен в отличие от всех прыгунов обладать повышенной ловкостью и развитыми мышцами плечевого пояса и живота. Прыгуны в высоту чаще отличаются своим ростом и малым весом. Хотя во всех видах прыжков бывают и исключения.

4. Этап спортивного совершенствования. Это этап дальнейшего развития специальных спринтерских и особых прыжковых качеств, в том числе и психологических, повышение мастерства в беге по разбегу и отталкиванию, своих специфичных фаз полета и приземления, совершенствование в подготовке к соревнованиям и участия в них. Совершенствование планирования тренировочного процесса и фактическая его реализация с учетом индивидуальных особенностей прыгуна. Правильная постановка задач на подготовительный, предсоревновательный и соревновательный периоды. Все планирование тренировок должно строиться в зависимости от времени участия в главном старте (стартах) сезона. При построении индивидуального плана необходимо построить его так, чтобы пик спортивной формы пришелся бы именно на эту дату (даты). На этом этапе развития каждый думающий тренер и его ученик прыгун должны уже уметь это делать. Соблюдение режимов труда,

отдыха, сна и питания. 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 прыгуна а 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 прыжкам. Но независимо от ваших способностей помните, что не дарованные способности делают человека прыгуном, а постоянный, правильный и упорный труд. Да, разумеется, что с определенными способностями достигнуть успехов легче, при условии, если их развивать дальше. Упорный труд в спорте – это основа хороших результатов и успеха.

Если Вы пришли в легкую атлетику в 9-10 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 повышенный результат, 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 | | |
| Прыжки | | | | | | |
| 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 объём 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 прыгуна 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 прыгун намерен зимой участвовать в важных для себя соревнованиях.

- восстановительный (переходный) период.

Подготовительный период. Если Вы не планируете специально выступать зимой на соревнованиях, то планируйте только один, но длительный (осень-зима) подготовительные период или делите его пополам, если намереваетесь в этом периоде значительно менять цели и методы подготовки. Второй вариант предпочтительнее, так как чтобы не вызвать у спортсмена некое привыкание к определенным объемам и методам тренировочного процесса, рекомендуется видоизменять тренировки, как по методам, так и по объемам и интенсивности выполняемых упражнений. Если Вы планируете выступать зимой на ответственных для себя соревнованиях, то разбивайте подготовительный

период на три части (осенняя, зимняя и весенняя). Главная задача как всего подготовительного периода, так и его частей – это развитие физических качеств и улучшение технической подготовленности. Разумеется, в первую очередь всем прыгунам необходимо развивать быстроту, взрывную силу и ловкость. В этот период также важно много времени уделить отработки техники движений прыгуна соответствующего вида, многократно выполняя как подготовительные упражнения, так и упражнения на отработку отдельных фаз прыжка и прыжка в целом. Именно в подготовительном периоде идет закладка фундамента для всех новых достижений. 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 попутным ветром. J) Самое сложное 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 таких упражнений 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 растущего организма, то 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.

Предсоревновательный период. Этих периодов может быть два (зимний и весенне-летний) в зависимости от Вашего участия в необходимых соревнованиях. Задача этого периода состоит в переводе вновь приобретенных физических и технических качеств (главное быстроты, взрывной силы, элементов техники) на новый уровень разбега, отталкивания, полета и приземления. После хорошего подготовительного периода каждый атлет должен обладать и новым уровнем быстроты и взрывной силы, которую ему надо перевести в новый уровень разбега и отталкивания, а прыгунам в высоту и особенно с шестом в новый технический арсенал. Разбег, отталкивание и другие движения любого человека отличны 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 потому каждый прыгун, если он хорошо и правильно поработал в подготовительном периоде обязательно должен научиться бегать,

отталкиваться и работать в полете по новому, так сказать приспособиться к новым возможностям своего организма, и как правило, побежать быстрее, начать прыгать дальше и выше. В предсоревновательном периоде должно быть уже много бега по полному разбегу, отталкиваний и полных прыжков. В этот период как раз хорошо больше внимания уделять и скоростной и прыжковой выносливости с учетом своей прыжковой специализации. Именно в этом периоде атлет должен почувствовать, что его понесло по новому, быстрее, мощнее, дальше, выше.

Соревновательный период. Данных периодов также может быть два. Задачей этих периодов является подготовка и участие в соревнованиях, а также дальнейшее повышение скорости и стабильности разбега, точности отталкивания, совершенствование техники полета и приземления. Это в основном регулируется с помощью общего объема тренировочных нагрузок, объема скоростной работы, режима тренировок и отдыха. Например, при длительном перерыве между соревнованиями можно нагрузиться скоростной и взрывной работой, работой над скоростной и прыжковой выносливостью, 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, другие, наоборот, должны активно что-то делать. Главное, что на последней тренировке перед стартом атлет должен уже почувствовать отличный подъем «своей физики» и большое желание стартовать. Любой прыгун всегда должен помнить, что на соревнования он должен приходить свеженьким и с большим желанием прыгать. В противном случае, он вряд ли выступит успешно.

Основная задача в построении всех тренировочных периодов – это плавное (без форсирования), но систематическое развитие своих физических возможностей, перевод их в новый уровень разбега, отталкивания и техники полета для наилучшего участие в соревнованиях.

Последний (или восстановительный, или переходный, или стягивающий) 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 стягивающий. 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 (прыгуну 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. Лишь в конце этого периода в тренировку можно уже включать и непосредственно быстрый бег (легкие, свободные ускорения на 30-40 метров) и активные прыжки. 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, | Неточность в | Замедленное |

| | | | |
|--------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| | безошибочное выполнение указаний | выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижения | 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 воспитанников 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

Таблица 1

| № 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 |
| Прыжки | | | |
| 46. | Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом | штук | 2 |
| 47. | Место приземления для прыжков с шестом | штук | 1 |

| | | | |
|-----|----------------------------------------------------------------|------|----|
| 48. | Планка для прыжков с шестом | штук | 10 |
| 49. | Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом | штук | 1 |
| 50. | Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом | пар | 2 |
| 51. | Стойки для прыжков с шестом | пар | 1 |
| 52. | Ящик для упора шеста | штук | 1 |

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. | Трусы легкоатлетические | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Шиповки для прыжков в высоту | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 7. | Шиповки для | пар | на | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|------------------------------------|-----|-------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | прыжков в длину и прыжков с шестом | | занимающег ося | | | | | | | | |
| 8. | Шиповки для тройного прыжка | пар | на занимающег ося | - | - | 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) |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки | Выполнение контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Выполнение контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки. Спортивный разряд - 3 юн. | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Выполнение контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки Спортивный разряд – кандидат в мастера спорта (КМС) | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Выполнение контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки | 1 |

| | | |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | Спортивное звание – Мастер спорта России (МС), Мастер спорта России международного класса (МСМК), Заслуженный мастер спорта России (ЗМС). | |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

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

Структура подготовки в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки.

Годичный цикл подготовки легкоатлетов строится с учётом календаря соревнований, специфики вида легкой атлетики, уровня подготовленности спортсмена, особенностей развития его спортивной формы.

В легкой атлетике применяется **три основных варианта построения круглогодичной тренировки**. В первом варианте год составляет один большой цикл (макроцикл) тренировки и делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период имеет продолжительность около 6 месяцев (ноябрь - апрель) и делится на три этапа: осенне-зимний подготовительный - 3 месяца (ноябрь-январь); зимне-соревновательный - 1 месяц (февраль); весенне-подготовительный - 2 месяца (март- апрель).

Соревновательный период длится 5 месяцев и делится на два этапа: ранних соревнований - 1 месяц (май) и основных соревнований - 4 месяца (июнь - сентябрь).

Переходный период продолжается 3 - 4 недели и приходится на октябрь месяц.

Первый вариант используется для подготовки хорошо подготовленных бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции, скороходов, метателей, не имеющих возможности соревноваться зимой.

Во втором варианте год состоит из сдвоенного цикла: осенне-зимнего - около 5 месяцев (октябрь - марта) и весенне-летнего - 6 месяцев (март-сентябрь), а также переходного периода 3 - 4 недели (сентябрь - октябрь).

Осенне-зимний цикл делится на этапы осенне-зимний подготовительный (октябрь- ноябрь) и специально-подготовительный (декабрь-январь). В этот цикл входит и соревновательный период (февраля - март).

Весенне-летний цикл включает этапы весенне-подготовительный (март-апрель) и специально-подготовительный (апрель - май), а также периоды подводящих (июнь) и основных соревнований (июль - сентябрь).

Этот вариант применяется для подготовки легкоатлетов, которые имеют возможность соревноваться не только в летний период, но и зимой. Его значимость заключается в том, что участие в многочисленных состязаниях года улучшает подготовленность легкоатлетов и позволяет более качественно и регулярно контролировать учебно-тренировочный процесс.

Для высококвалифицированных спортсменов может быть принят третий вариант годичного построения тренировки, который состоит из нескольких (до четырех) коротких циклов по 3 - 4 месяца каждый. Особенностью этого варианта является участие спортсмена во многих соревнованиях в течение года с поддерживающими (иногда развивающими) тренировками и активным отдыхом между ними, а главная особенность - волнообразное изменение тренировочных и соревновательных нагрузок на

протяжении года. Для всех легкоатлетов, специализирующихся в скоростно-силовых видах, третий вариант дает положительные результаты.

Во всех трех вариантах построения годового цикла *подготовительный период* состоит из двух этапов - общеподготовительного и специально-подготовительного. Соотношение между ними по затрачиваемому времени может быть выражено как 3:2 или 2:2 (для квалифицированных спортсменов). Основные задачи в подготовительном периоде:

- улучшение общей и специальной физической подготовленности;
- развитие силы, быстроты, выносливости и других физических качеств спортсмена применительно к избранному виду легкой атлетики;
- совершенствование техники и разработка элементов тактики;
- улучшение моральных и волевых качеств;
- повышение уровня знаний в области теории и методики избранного вида легкой атлетики.

Решению этих задач, в зависимости от подготовленности и специализации легкоатлетов, уделяется разное количество времени. Квалифицированным спортсменам в этот период рекомендовано делать упор на специальную общефизическую подготовку и совершенствование техники своего вида. Бегунам на средние и длинные дистанции в своей подготовке рекомендуется преимущественно применять соревновательные упражнения - бег в различных вариантах и с разной интенсивностью; прыгунам и метателям - средства общеподготовительного и специально-подготовительного воздействия. Барьеристам, прыгунам, метателям и многоборцам с хорошей физической подготовкой рекомендуется работать над техникой и устранять проблемы в физической подготовленности. Вместе с тем важно, чтобы в подготовительном периоде не игнорировалась специальная направленность, особенно в технических видах легкой атлетики.

Соревновательный период направлен на достижение наивысших спортивных результатов в заранее запланированные сроки ответственных соревнований. Основные задачи тренировки в этот период:

- дальнейшее развитие физических и морально-волевых качеств, применительно к избранному виду легкой атлетики;
- упрочение навыка в спортивной технике;
- овладение разработанной тактикой и приобретение опыта соревнований;
- повышение уровня теоретических знаний;
- дальнейшее решение воспитательных задач.

В этом периоде важно с помощью повышения тренированности добиться, сохраняя спортивную форму, высоких показателей, рекордных

достижений (за счет регулярного участия спортсменов в соревнованиях, прикидках, проверках).

Участие в соревнованиях на первом этапе соревновательного периода не должно вызывать особых изменений в тренировках; прежде всего не следует снижать нагрузки, необходимо проверить свои возможности, повысить тренированность, оценить эффективность тренировочного процесса, привыкнуть к новым условиям.

Тренировка на втором этапе соревновательного периода подчинена главной цели - достичь наивысших результатов. В это время необходимо снизить объем тренировочных занятий, но повысить их интенсивность, сложность и напряженность. На этом этапе спортсмен должен войти в состояние высшей спортивной формы и показать максимальные и стабильные результаты. Постепенное увеличение интенсивности занятий в сочетании с уменьшением объема нагрузок, с вариативностью тренировок и оптимальным числом соревнований - важное условие для достижения больших спортивных успехов.

Средства и методы тренировки в соревновательном периоде не столь разнообразны, как в других периодах. Здесь больше рекомендуется использовать упражнения избранного вида легкой атлетики и специально-подготовительные средства. Разнообразие создается изменением методов и способов выполнения упражнений, а также сменой мест занятий (стадионы с различным покрытием, парк, лес, пляж и др.). В целом тренировочная и соревновательная нагрузка, ее объем и интенсивность, сложность и напряженность в соревновательном периоде имеют значительные колебания волнообразного характера. С приближением ответственных соревнований общая нагрузка снижается, хотя интенсивность занятий изменяется по-разному, в зависимости от видов легкой атлетики.

Переходный период необходим для восстановления сил спортсмена после напряженного соревновательного сезона. Цель этого периода - подвести спортсмена к началу занятий в новом большом цикле. В этот период, в первую очередь, рекомендуется поддержать достигнутый уровень физической подготовленности. Важно учесть и особенности видов легкой атлетики. В переходном периоде бегунам рекомендовано использовать свой вид специализации, уменьшая нагрузки, а спринтерам, барьеристам, прыгунам и метателям не включать свой вид легкой атлетики в занятия, занимаясь упражнениями из других видов спорта.

После ответственных соревнований во всех случаях дается кратковременный отдых. Если на протяжении года используются два и более макроциклов, то между первым и вторым, вторым и третьим макроциклами переходный период может отсутствовать, хотя отдых на протяжении нескольких дней (микроцикл), будет необходим, и лучше, чтобы он был

активным. Такие микроциклы называют сдвоенными или строенными. В таблице 7 представлена рекомендуемая продолжительность поэтапной подготовки в годичном цикле для квалифицированных легкоатлетов различных специализаций.

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

| Циклы, периоды, этапы | Продолжительность, количество недель |
|-----------------------------------------|--------------------------------------|
| <i>Прыгуны</i> | |
| Осенне-зимний цикл | 26±3 |
| <i>Соревновательный период</i> | 7±2 |
| Этап функциональной подготовки | 6±1 |
| Этап скоростно-силовой подготовки | 5±1 |
| Этап специальной (прыжковой) подготовки | 6±2 |
| Восстановительный этап | 2±1 |
| Весенне-летний цикл | 26±3 |
| <i>Подготовительный период</i> | 11±2 |
| Этап функциональной подготовки | 4±1 |
| Этап скоростно-силовой подготовки | 4±1 |
| Этап специальной (прыжковой) подготовки | 3±1 |
| <i>Соревновательный период</i> | 12±2 |
| Этап развития спортивной формы | 8±2 |
| Этап основных соревнований | 4±1 |
| Восстановительный этап | 3±1 |
| Осенне-зимний цикл | 26±3 |
| <i>Соревновательный период</i> | 7±2 |

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-преподавателя;
- соблюдение правил личной гигиены.

Запрещается без разрешения тренера-преподавателя:

- 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, определяющих 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 | |
| Прыжки | | | | | |
| 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 |
|--------|-----|-----|-----|-----|------|

**Оптимальный объем основного упражнения в годичном цикле для прыгунов
(мастеров спорта)**

| Вид легкой атлетики | Количество повторений основного упражнения с высокой интенсивностью |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Прыгуны | |
| Прыжок в длину | 700-750 |
| Прыжок в высоту | 1500-1800 |
| Тройной прыжок | 400-500 |
| Прыжок с шестом | 1200-1500 |

**Соотношение ОФП, СФП и ТП в периодах круглогодичной тренировки
легкоатлетов**

| Группы легкоатлетов | Периоды тренировки | | | | | | | | |
|---------------------------------------------------|---------------------|-----|----|----------------------|-----|----|----------------|-----|----|
| | Подготовительный(%) | | | Соревновательный (%) | | | Переходный (%) | | |
| | ОФ | СФП | ТП | ОФП | СФП | ТП | ОФП | СФП | ТП |
| Легкоатлеты I разряда, кандидаты в мастера спорта | 35 | 40 | 25 | 25 | 40 | 35 | 50 | 40 | 10 |
| Мастера спорта: | | | | | | | | | |
| прыгуны в длину и прыгуны тройным прыжком | 20 | 50 | 30 | 15 | 45 | 40 | 65 | 30 | 5 |
| прыгуны в высоту и прыгуны с шестом | 20 | 45 | 35 | 15 | 35 | 50 | 60 | 30 | 10 |

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 | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих |

| | каникулярный период | | | | 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

Предлагаемый план тренировок, примерный, предназначен для использования его тренерами для групповых занятий в секциях

Первый, начальный этап.

Первый этап в подготовке прыгуна начинается, как и у всех легкоатлетов с этапа общей физической подготовки (ОФП). Этот этап предварительной подготовки, поэтому можно его еще назвать как **Этап ОФП легкоатлета**. Данный этап, как правило, проходит большинство легкоатлетов, которые начинают заниматься спортом в раннем возрасте. Главными задачами этого этапа являются общее укрепления опорно-двигательного аппарата, общее развития физических качеств и физиологической базы будущего спортсмена, а

также ознакомление с основами легкой атлетики, основными тренировочными упражнениями легкоатлета и прыгуна, и их освоение.

Данный этап тренировочного процесса рекомендуется применять: не зависимо от времени прихода в легкую атлетику в тренировках детей в возрасте до 12 лет, а также лицам до 15 лет на первом году своих тренировок.

Первый (начальный) этап тренировочного процесса разбивается на 4 периода: 1 подготовительный (октябрь-апрель), 1 предсоревновательный (май-июнь), 1 соревновательный (июль-август) и 1 восстановительный или переходный, кому как нравится, в сентябре месяце.

Основой для мезоцикла является неделя, поэтому построение всех тренировок во всех периодах будет недельным. 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. Все тренировки недели будем обозначать заглавными буквами (А - первая, Б - вторая, В - третья), следовательно, недельный цикл тренировок будет обозначаться как А+Б+В. Если недельные тренировки будут иметь варианты, то обозначение будет, например, А1 – первая тренировка недели, вариант 1. Вариативность тренировок характерна, как правило, для подготовительного периода.

Для удобства в определении тренировок, будем также сокращенно писать и период, к которому относиться тренировка: подготовительный период – ПДП, предсоревновательный – ПСП, соревновательный – СРП и восстановительный ВСП. Поэтому полностью условное название тренировки будет писаться, например, так: Тренировка 1Э ПДП А1 – это означает тренировку на 1 этапе (предварительном этапе подготовки) в подготовительном периоде первой в недельном цикле с вариантом № 1.

В принципе на сайте все тренировки в меню будут отображаться в нужной последовательности, поэтому отследить их порядок в тренировочном процессе будет не сложно.

Для тех, кто желает тренироваться на этом этапе не 3, а 4 раза в неделю, рекомендуется в качестве дополнительной тренировки использовать в основе план тренировки А, использовав ее вторично в середине недели, т.е. недельное построение тренировок тогда будет как А+Б+А+В.

В описании тренировок разминка расшифровываться не будет, их содержание будет описано до описания соответствующего описания тренировки, поэтому в тексте тренировки будет только указано какой вид разминки лучше использовать (классическую, игровую или специальную разминку прыгуна).

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».

Любая тренировка легкоатлета, в том числе и прыгуна, начинается с разминки. Наиболее популярные разминки, практически у всех легкоатлетов, это классическая разминка легкоатлета и игровая разминка.

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 прыгуна представляет собой переделанную классическую разминку, в которой вместо медленного и нудного бега, беговых и прыжковых упражнений и ускорений применяется какая-нибудь подвижная игра, например, футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч, регби и любые другие подвижные игры, в том числе и придуманные самими. Разумеется, что для легкоатлетов не обязательно жестко соблюдать правила соответствующей игры. Для любого легкоатлета (прыгуна) важно во время игры хорошо прогреться, выполнить побольше разных движений, ускорений, прыжков. Поэтому, 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 и попрыгать легко, свободно, в свое удовольствие, не закливаясь на беговой дорожке или прыжковом секторе. Разминочная игра может длиться 30-40 минут.

После игры прыгуны, обычно выполняют небольшой комплекс ОРУ (Обычных разминочных упражнений), в который должны входить дыхательные упражнения, маховые упражнения для рук и ног, вращательные упражнения для рук, ног и туловища, наклоны в разных позах, упражнения на растягивание разных групп мышц и т.д. Неплохо в такой разминке, после игры использовать набивной мяч (или ядро 3-4 кг), метая его разными способами, например, снизу вперед из полуприседа, снизу назад за голову, вперед из-за головы, сбоку вперед с одной стороны, потом с другой и т.п. Если после этой разминки предстоит какая-нибудь беговая или прыжковая программа, то все же стоит выполнить по 2-3 беговых и прыжковых упражнения на 25-30 метров и 1-2 ускорения 30-40 метров.

Поскольку сама по себе игровая разминка дает хорошую работу на быстроту и прыгучесть, 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 или технической работы или развития скоростной выносливости, а также выполнения каких-либо комплексов общеразвивающих упражнений в подготовительном периоде.

Так как нервная система прыгунов устроена так, что они не любят долго выполнять какую-то монотонную работу, а предпочитают кратковременную взрывного характера, то игровую разминку стоит непременно периодически включать в тренировочный процесс спортсменов.

Кроме того данную разминку иногда можно вообще превратить либо в короткую, либо в длинную тренировку, просто увеличив время игровой части до 1,5-2 часов. Но после такой игры обязательно выполните комплекс ОРУ в спокойном стиле и выполните по 2-3 беговых и прыжковых упражнений.

Чем хороша игровая разминка для прыгуна, тем, что она в отличие от монотонного медленного бега, во-первых, освобождает прыгунов 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.

Примерный тренировочный план для прыгунов

Этап начальной подготовки

Тренировка на 1 этапе (предварительной подготовки прыгунов) в 1 подготовительном периоде.

Основные задачи тренировки: обучение отталкиванию в движении, развитие быстроты и взрывной (быстрой) силы.

Содержание тренировки:

1. Классическая разминка
2. Ускорения со среднего старта без команды, т.е. стартуете самостоятельно – 2-3 раза по 40-50 метров (далее такие задания будут писаться как 2-3 x 40-50). Стартовать плавно, и легко, выбегая, а не выпрыгивая, то есть выпрямляться постепенно. Выполнять легко и свободно.

Здесь и далее запоминаем, что если Вы себя чувствуете не очень, то выполняете 2 раза по 40 метров, а если очень хорошо, то 3 раза по 50 метров. Корректировки по количеству повторений и длине дистанции, и другим показателям можно вносить и по другим причинам.

3. Выталкивания вперед вверх на каждый 3-й шаг бега. То есть делаете 3 шага разбега и отталкивание, приземляетесь на маховую ногу, и далее без остановки снова 3 шага разбега и отталкивание. Выполнить 2-3 раза по 40-50 метров или 5-6 отталкиваний.

4. Доставка предмета (веревочки, шарика и т.д.), подвешенного на высоте на 40-50 см выше, чем кончики пальцев вытянутой руки вверх. Выполнить – 5-6 раз.

5. Прыжки с места, отталкиваясь двумя, правой ногой (левая сзади на 40-60 см), левой ногой (правая сзади) – по 3-4 раза каждым способом.
6. Тройной с места «шаги» (прыжки с ноги на ногу) с места – 5-6 раз.
7. Тройной с места «скачки» (прыжки на одной ноге) с места – по 2-3 раза.
8. Бег на месте на частоту движений – 2-3 раза по 8-10 сек.
9. Быстрые «низкие шаги» с небольшого подбега (3-4 шага) – 2-3 раза по 40-50 метров.
10. Встречная эстафета, быстрый бег, расстояние между колоннами 30-40 метров – 2-3 раза. Вместо эстафеты можно просто выполнить повторный бег – 2-3 раза по 60-70 метров.
11. Заминка. Спокойная ходьба, выполняя дыхательные упражнения – 3-4 минуты.

Тренировка на 1 этапе (предварительной подготовки прыгунов) в предсоревновательном периоде (апрель-май).

Основные задачи тренировки: обучение прыжку в длину, развитие быстроты и взрывной (быстрой) силы.

Содержание тренировки:

1. Классическая разминка (ее содержание смотрите ранее в отдельной статье).
2. Бег с хода 2-3 раза по 20-25 метров
3. Бег по разбегу (бег дорожке разбега для прыжка в длину с набеганием на планку) – 3-5 раз по 25-30 метров (далее такие задания будут писаться как 3-5 x 25-30).

Здесь и далее запоминаем, что если Вы себя чувствуете не очень, то выполняете 3 раза по 25 метров, а если очень хорошо, то 5 раз по 30 метров. Корректировки по количеству повторений и длине дистанции, и другим показателям можно вносить и по другим причинам.

4. Прыжок в длину «в шаге» до приземления с 14-16 беговых шагов – 4-6 раз.
5. Прыжок в длину полный «прогнувшись» (или просто поджав ноги) с 14-16 беговых шагов – 6-8 раз.
6. Метание набивного мяча снизу вперед вверх из приседа – 5-6 раз.
7. Ускоренная ходьба с переходом в быстрый бег – 2-3 раза по 30-40 метров.
8. Прыжки «шаги» с подбега (небольшого разбега 4-5 беговых шага) – 3-4 по 30-40 метров.
9. Приседания на двух ногах, быстро – 2-3 раза по 10-12 приседаний.
10. Повторный бег, быстро, но легко – 3-4 раза по 50-60 метров.
12. Заминка. Спокойная ходьба, выполняя дыхательные упражнения – 3-5 минут.

Тренировка на 1 этапе (предварительной подготовки прыгунов) в соревновательном периоде (июнь-август).

Основные задачи тренировки: совершенствование прыжка в длину, развитие быстроты, взрывной (быстрой) силы и скоростной выносливости.

Содержание тренировки:

1. Классическая разминка (ее содержание смотрите ранее в отдельной статье).
2. Прыжок в длину «в шаге» через веревочку (резинку, высота 0,5-0,6 м) с 7-8 беговых шагов – 2-3 раза

Здесь и далее напоминаем, что если Вы себя чувствуете не очень, то выполняете 2 раза, а если очень хорошо, то 3 раза. Корректировки по количеству повторений, длине дистанции и другим показателям можно вносить и по другим причинам.

3. Прыжок в длину полным способом «прогнувшись» (или просто поджав ноги) с 14-16 беговых шагов – 2-3 раза.
4. Бег по разбегу (бег дорожке разбега для прыжка в длину с набеганием на планку), полный разбег с попаданием толчковой ногой на планку для отталкивания – 2-3 раза
5. Прыжок в длину «в шаге» с полного разбега – 2-3 раза.
6. Прыжок в длину полный «прогнувшись» (или просто поджав ноги) с полного разбега – 5-6 раз.
7. Метание ядра (набивного мяча, 2-3 кг) снизу вперед вверх из подседа на дальность – 5-6 раз.
8. Пятёрные «скачки» с разбега 7-8 беговых шагов – по 2-3 раза на каждой ноге..
9. Повторный бег, быстро, но свободно – 4-5 раз по 50-60 метров.
11. Заминка. Дыхательные и расслабляющие упражнения, самомассаж мышц ног – 5-7 минут.

Этап начальной специализации

Тренировка на 2 этапе (этапе начальной специализации прыгунов) в 1 подготовительном периоде (октябрь-декабрь)

Основные задачи тренировки: обучение прыжку в длину, развитие прыгучести и быстроты.

Содержание тренировки:

1. Классическая разминка
2. Старты с колодок – 3-5 раз по 25-30 м.

Здесь и далее запоминаем, что если Вы себя чувствуете не очень, то выполняете 3 раза по 25 метров, а если очень хорошо, то 5 раз по 30 метров. Корректировки по количеству повторений, длине дистанции, и другим показателям можно вносить и по иным причинам.

3. Прыжок в длину «в шаге» с 7-8 беговых шагов – 4-5 раз.
4. Прыжок в длину полный (способ «прогнувшись» или «ножницы») с 7-8 беговых шагов – 4-5 раз.

5. Семенящий бег до максимальной частоты с переходом в обычный быстрый бег – 3-5 раз по 30-40 м.
6. Метание набивного мяча (2-3 кг) снизу вперед – 5-7 раз.
7. Прыжки с места с двух ног с максимальным выбросом ног вперед при приземлении – 6-8 раз.
8. Прыжки с ноги на ногу («шаги») – 3-4 раза по 35-50 м.
9. Лежа на спине, подъем ног вверх с зажатым стопами набивным мячом (2-3 кг) 2-3 раза по 8-10 повторений.
10. Лежа поперек скамейки на животе, подъем и опускание туловища, стопы ног удерживает партнер или они находятся под перекладиной шведской стенки – 2-3 раза по 10-12 повторений.
11. Заминка. Спокойная ходьба, выполняя дыхательные упражнения, а затем стоя и сидя расслабляющие упражнения – 3-5 минут.

Тренировка на 2 этапе (этапе начальной специализации прыгунов) в предсоревновательном периоде (январь) 1-я в недельном цикле с вариантом № 1. Вариант 1 тренировки применяется по нечетным неделям месяца, точнее даже всего подготовительного периода (1-я, 3-я, 5-я и т.д. неделя).

Основные задачи тренировки: обучение прыжку в длину, развитие быстроты и взрывной (быстрой) силы или прыгучести.

Содержание тренировки:

1. Классическая разминка (ее содержание смотрите ранее в отдельной статье).
2. Ускорения с высокого старта – 3-5 раз по 40-50 м.

Если Вы себя чувствуете не очень, то выполняете 3 раза по 40 метров, а если очень хорошо, то 5 раз по 50 метров. Корректировки по количеству повторений, длине дистанции и другим показателям можно вносить, и по другим причинам.

3. Прыжки в длину «в шаге» с 10-12 беговых шагов.
4. Прыжок в длину способом «прогнувшись» или «ножницы» с 10-12 беговых шагов – 6-8 раз.
6. Прыжки в длину из виса на кольцах после раскачивания на маты, стараясь при приземлении поднимать стопы ног как можно выше – 4-6 раз.
7. Метание набивного мяча (2-3 кг) снизу вперед после прыжка с места на двух – 5-6 раз.

8. Лежа на спине, подъем ног с зажатым между стоп набивным мячом (2-3 кг) – 2-3 серии по 8-10 раз.
9. Стоя, держа блин от штанги (2,5 – 5 кг) за головой, наклоны вперед – 2-3 подхода по 10-12 наклонов.
10. Прыжки «высокие шаги» (прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь больше вверх, чем вперед) – 2-3 раза по 30-40 метров.
11. Заминка. Спокойная ходьба, выполняя дыхательные упражнения – 3-4 минуты.

Тренировка на 2 этапе (этапе начальной специализации прыгунов – длина, тройной) в соревновательном периоде № 1 (февраль)

Основные задачи тренировки: совершенствование техники тройного прыжка, подготовка к соревнованиям, развитие быстроты, взрывной (быстрой) силы.

Содержание тренировки:

1. Классическая разминка (ее содержание смотрите ранее в отдельной статье).
2. Ускорения из медленного бега – 2-4 раза по 40-50 метров.
Здесь и далее напоминаем, что если Вы себя чувствуете не очень, то выполняете 2 раза по 40 метров, а если очень хорошо, то 4 раза по 50 метров. Корректировки по количеству повторений, длине дистанции и другим показателям можно вносить и по другим причинам в любой пункт плана тренировки.
3. Тройной, «шаг + прыжок» с 12-14 беговых шагов – 4-6 раз.
4. Метание набивного мяча (ядра) 2-3 кг из-за головы с небольшого разбега и напрыгивания на две ноги перед метанием – 6-8 раз.
5. Подъем ног за голову, лежа на спине (можно, удерживая стопами набивной мяч – 2-3 кг.) – 2-3 подхода по 8-10 раз.
6. Наклоны вперед из положения одна нога впереди на 0,4-0,5 м, с гирей в руках, впередистоящую ногу и спинку держать прямо – 2-3 подхода по 6-8 раз в каждом положении (левая нога впереди, правая нога впереди).
7. Распрыжка на одной ноге (прыжки на месте вверх), стараясь с каждым отталкиванием выпрыгивать все выше и выше – 3-4 подхода по 8-10 прыжков на каждой ноге.
8. Быстрый бег с акцентом на легкое отталкивание вверх через каждые 5-7 шагов – 3-4 раза по 50-60 метров.
9. Заминка. Спокойная ходьба, выполняя дыхательные упражнения, самомассаж мышц ног – 5-7 минут.

Тренировка на 2 этапе (этапе начальной специализации прыгунов – длина, тройной) в подготовительном периоде № 2 (март-апрель)

Основные задачи тренировки: совершенствование техники элементов прыжка в длину, развитие быстроты, прыгучести и другой взрывной (быстрой) силы, а также скоростной выносливости.

Содержание тренировки:

1. Классическая разминка).

2. Ускорения – 4-6 раз по 30-40 метров, свободно.

Здесь и далее напоминаем, что если Вы себя чувствуете не очень, то выполняете 4 раза по 30 метров, а если очень хорошо, то 6 раз по 40 метров. Корректировки по количеству повторений, длине дистанции и другим показателям можно вносить по любым другим причинам, на усмотрение тренера или самого атлета в любой пункт плана тренировки.

3. Прыжок в длину «в шаге» с 7-8 беговых шагов – 5-6 раз.

4. Бег в упоре о гимнастическую стенку – 3-4 раза по 10-12 сек, свободно, стараясь достичь максимальной частоты движений.

5. Стоя на месте, движения руками как при беге – 3-4 раза по 10-12 сек, также свободно, но стараясь достичь максимальной частоты движений.

6. Прыжки «Кенгуру» (быстрые прыжки на двух ногах с продвижением вперед), выполнять быстро и с хорошим продвижением вперед - 2-3 раза по 30-40 метров.

7. В беге отталкивания толчковой ногой вперед вверх на каждый 3-й шаг, бежать легко, но и не медленно - 2-3 раза по 40-50 метров.

8. Подъем ног вверх выше горизонтали, в висе на перекладине, пауза в верхней точке, опустить – 2-3 подхода по 10-12 раз

9. Сидя, упор руками сзади, стопы ног на возвышенности (например, на гимнастической скамейке), максимально прогнуться, затем опуститься – 2-3 серии по 10-12 раз.

10. Повторный бег, легко, свободно, но накатисто – 3-4 раза по 60-80 метров

11. Заминка. Дыхательные и расслабляющие упражнения, самомассаж мышц ног и спины – 5-7 минут.

Контрольная тренировка прыгуна

Каким бы видом спорта человек не занимался для того, чтобы отслеживать изменения в физической подготовленности спортсмена периодически проводятся **Контрольные тренировки**. Контрольная тренировка заключается в том, что она либо полностью, либо частично посвящена выполнению определенного набора специально отобранных упражнений (тестов) с обязательным фиксированием результатов. Контрольную тренировку необходимо проводить раз в 2-3 месяца с целью сбора статистических данных и проведения анализа причин роста (падения, неизменности) в развитии

определенных физических и физиологических данных (быстрота, взрывная сила, скоростная выносливость и так далее).

Для лучшей сопоставимости данных 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 специальные упражнения, характеризующие те или иные физические качества, строго определяется их порядок выполнения, достаточный интервал отдыха для полного восстановления между выполнением контрольных (тестирующих) упражнений.

На основе объективных результатов в контрольных упражнениях осуществляется анализ предшествующих тренировок, выполнения их задач, внесение необходимых изменений в планы будущих тренировок.

Контрольную тренировку можно выделить как в отдельную плановую тренировку, так и выполнять тестовые упражнения внутри какой-нибудь плановой тренировки. Но выполнение тестовых упражнений рекомендуется проводить в начале такой тренировки, то есть на «свежачка». При проведении контрольной тренировки желательно также использовать стандартную (одинаковую) разминку, например, привычную классическую. По окончании выполнения контрольных упражнений, продолжение тренировки можно 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.) Если Вы тренировались в одиночку, то можно просто заняться каким-нибудь любимым и возможным в данный момент подвижным делом, не обязательно спортивным. Главное, чтоб в этом деле было задействовано как можно больше различных групп мышц.

При определении контрольных упражнений рекомендуется выбирать их таким образом, чтобы каждое физическое качество проявлялось как минимум дважды, то есть по два упражнения для проявления каждого нужного качества. Необходимо помнить, что при определении упражнений надо учитывать тот факт, что эти упражнения будут использоваться в качестве контрольных длительное время (лучше, если все время занятия спортом данного спортсмена). Для прыгунов (в длину и тройным) важно в первую очередь отслеживать изменения в быстроте, прыгучести (взрывной силе), силе, ловкости, скоростной выносливости. Например, прыгуны могут использовать:

- для выявления уровня быстроты: а) бег в упоре, считать количество пар шагов за 10 секунд или время выполнения 20 пар шагов; б) бег с ходу на 30 метров; в) 10 приседаний на время; г) бег с низкого старта на 30-40 метров; д) бег на одной ноге (каждой) на 20-30 метров и другие упражнения;

- для выявления уровня взрывной силы: а) тройной с места; б) метания набивного мяча или ярда снизу вперед или назад за голову; в) выпрыгивание вверх на двух ногах или на одной (каждой); г) прыжок в длину с 3-5 шагов разбега; д) 5-е «скачки» (прыжки на одной ноге);
- для выявления уровня силы: а) приседания на двух со штангой; б) рывок штанги; в) толчок штанги с груди; г) становая тяга со штангой; д) жим штанги лежа;
- для выявления ловкости: а) бег на время 30-50 метров с низкими барьерами; б) быстрый бег на 20-30 метров через набивные мячи (или другие отметки), расставленные, например, через 1 метр на время; в) метание ядра (набивного мяча) с боку после поворота на 360 градусов; г) прыжок с места спиной вперед; д) прыжок в длину с каната или перекладины после раскачивания;
- для показания скоростной выносливости: а) одинарный бег на 150 - 300 метров; б) повторный бег 3x100 метров (интервал 3-5 минут), результаты складываются, чем меньше сумма, тем выше скоростная выносливость; в) «скачки» на одной и на другой ноге 30-50 метров на время или 20-тирные на результат; г) «челнок», например, 4-5 по 30 метров; д) 50 приседаний на время.

Конечно можно придумать любой свой комплекс контрольных упражнений насколько позволяет Вам Ваша фантазия, условия тренировок и технические возможности. Важно чтобы этот комплекс был постоянным и возможным к выполнению в любое время года (лето, зима, весна, осень).

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 проследить, 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, далеко 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 придет 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 большими нагрузками иной направленности); • рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; • планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; • рациональная организация режима дня. | <p>В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов</p> |
| 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 style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">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 | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |

| | | | |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | <p>спорта с начинающими спортсменами</p> <p>– Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p> | <p>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</p> <p>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>5. Подбор упражнений для совершенствования техники легкоатлетических упражнений.</p> <p>6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</p> | |
| 2 | <p>- Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении</p> | <p>1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.</p> | |
| 3 | <p>- Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту</p> | <p>1. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях</p> | |

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 |
|------------------------------------|-----------------|
| Прыжки | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 1 |
| Гибкость | 3 |
| Координационные способности | 3 |
| 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 |
| Прыжки | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков) |

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

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--------------------------------|---------|
| | Юноши | Девушки |
| Прыжки | | |

| | | |
|----------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 10,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| | Тройной прыжок с места (не менее 5 м 40 см) | Тройной прыжок с места (не менее 5 м 10 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 |
| Прыжки | | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 250 см) | Прыжок в длину с места (не менее 220 см) |
| | Полуприсед со штангой (не менее 80 кг) | Полуприсед со штангой (не менее 40 кг) |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 7,4 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 250 см) | Прыжок в длину с места (не менее 220 см) |
| 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 | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 7,3 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 8,0 с) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 260 см) | Прыжок в длину с места (не менее 240 см) |
| Скоростно-силовые качества | Полуприсед со штангой (не менее 100 кг) | Полуприсед со штангой (не менее 50 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 «Туллома», 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 «Туллома», 2006. – 160 с.

