

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

ПРИНЯТО

На заседании Тренерского совета

МБУ г.о. Самара «СШОР № 2»

Протокол № 1

от « 15 » 01 2018 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ г.о. Самара

«СШОР № 2»

В.В. Шафрановская

« 15 » 01 2018 года



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

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.

Программа имеет следующую структуру:

- пояснительная записка;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачётные требования;
- перечень информационного обеспечения;

При разработке программы учитывались следующие принципы и подходы:

- единство углублённой специализации и направленность к высшим достижениям;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами.

Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.

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), не требует дорогостоящего оборудования, специальных сооружений для своей организации, 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.

Перечень видов лёгкой атлетики в программе крупнейших международных соревнований

Виды лёгкой атлетики	Мужчины	Женщины
Ходьба	20 км, 50 км	20 км
Бег	100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 5000 м, 10000 м, 42 км 195 м, 110 м с барьерами, 400 м с барьерами, 3000 м с препятствиями, эстафета 4×100 м, 4×400 м	100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 5000 м, 10000 м, 42 км 195 м, 100 м с барьерами, 400 м с барьерами, 3000 м с препятствиями, эстафета 4×100 м, 4×400 м
Прыжки	Прыжок в длину, прыжок в высоту, прыжок с шестом, тройной прыжок	Прыжок в длину, прыжок в высоту, прыжок с шестом, тройной прыжок
Метания	Толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота	Толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота
Многоборья	Десятиборье: бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра,	Семиборье: бег 100 м с барьерами, толкание ядра, прыжок в высоту,

	прыжок в высоту, бег 400 м, бег 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500 м.	бег 200 м, прыжок в длину, метание копья, бег 800 м.
--	---	---

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.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта содержащих в своем наименовании: слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее - Бег на короткие дистанции); слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее - Бег на средние и длинные дистанции); слово «прыжок» (далее - Прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее - Метания), определяются в Программе и учитываются при:

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки;
- составлении плана спортивных мероприятий.

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

Профилирующие виды легкой атлетики в спортивной школе:

- бег на короткие дистанции, барьерный бег,
- бег на средние и длинные дистанции,
- прыжки (в длину, тройным),
- метания (метание копья, толкание ядра).

Эффективность системы подготовки легкоатлетов обусловлена современными организационными формами и материальной базой, передовой методикой подготовки.

Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

Основной задачей спортивной школы является подготовка спортсменов высокой квалификации, кандидатов в сборные команды Самарской области и Российской Федерации по легкой атлетике.

Реализация программы рассчитана на весь период спортивной подготовки спортсмена в спортивной школе. Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

На этап **начальной подготовки** зачисляются дети, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки, утвержденные федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- 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.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные занятия, теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.), контрольные соревнования, спортивные и подвижные игры.

Прием на **тренировочный этап** (этап спортивной специализации) проводится из спортсменов, прошедших базовую подготовку на этапе начальной подготовки по легкой атлетике, и выполнивших контрольно-переводные требования и прошедших тренировочные занятия, в основу которых положены игровой метод и база овладения техническими приемами.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса на тренировочном этапе является воспитание специальной и силовой выносливости, развитие максимальной и специальной силы, скоростно-силовых качеств, совершенствование техники и тактики легкой атлетики. Преобладающими методами тренировочных занятий должны быть практические и соревновательный методы.

Основные показатели выполнения программных требований на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

- выполнение контрольно-переводных требований по физической и специальной подготовке и переход на этап спортивной специализации.

На **этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)** прием не проводится, зачисляются спортсмены, переведенные с тренировочного этапа и выполнившие контрольно-переводные требования.

На этапе ССМ решаются следующие задачи

- специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации. Зачисляются спортсмены, выполнившие спортивный разряд кандидата в мастера спорта (КМС). Продолжительность тренировочного процесса в спортивной школе не ограничена, при условии положительной динамики прироста спортивных результатов или стабильно высоких показателей. Подготовка спортсменов осуществляется на основании индивидуального плана.

Реализация программы на этапе совершенствования спортивного мастерства ориентирована на следующие результаты:

- 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.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) - специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации. Зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие нормативы мастера спорта России, мастера спорта России международного класса.

Продолжительность тренировочного процесса в спортивной школе не ограничена, при условии стабильности и соответствия результатов требованиям этапа высшего спортивного мастерства. Подготовка спортсменов осуществляется на основании индивидуального плана.

Реализация программы на этапе высшего спортивного мастерства ориентирована на следующие результаты:

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

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки в спортивной школе используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.

Основными формами спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в должен соответствовать требованиям, определенным Единым

квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

2. Нормативная часть

БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ (СПРИНТ)

Спринт — совокупность [легкоатлетических](#) дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно. В программу [Олимпийских игр](#) включен гладкий бег на 100, 200 и 400 метров у мужчин и женщин, эстафетный бег 4x100 и 4x400 метров у мужчин и женщин.

Спринт требует достаточно тонкого подхода к построению как отдельной тренировки, так и тренировочных циклов, и конечно же и годовых периодов. Главными задачами при подготовке спринтера являются:

- 1) постоянное развитие физических качеств (быстроты, скоростной силы, силы, скоростной выносливости, общей выносливости, ловкости);
- 2) постоянное совершенствование техники бега, старта и финиша;
- 3) подготовка и участие в соревнованиях.

Условно всю подготовку спринтера 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 и взрывной силы), укрепление опорно-двигательного аппарата, общефизическая подготовка, общее повышение функционально-физиологических качеств, освоение базовых упражнений легкоатлета, освоение базовых упражнений спринтера, освоению классической разминки легкоатлета. Каждый легкоатлет должен быть в первую очередь быстрым и прыгучим. Эти два развитых качества не помешают в дальнейшем легкоатлету любой специализации, даже будущему метателю молота или марафонцу.

2. Этап начальной специализации, или переходный этап от новичка и общей легкоатлетической подготовки к выбору определенных предпочтений. Обычно на этом этапе легкоатлеты начинают определяться с выбором своей специализации. Как правило, этот выбор падает на дисциплину, которая получается лучше других. Хотя бывают и исключения. Главными задачами этого периода для подготовки будущих спринтеров 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 беговых упражнений спринтера и расширение их количества, освоению других видов разминки, в том числе и специальной разминке спринтера, совершенствование техники бега и при

необходимости внесение в нее поправок, освоение старта и стартового разгона, подготовка и участие в соревнованиях.

На этом этапе, как впрочем и на любом другом в технику бега любого спринтера надо вмешиваться очень осторожно, так как очень часто начинающим легкоатлетам навязывают какой-то шаблон техники бега, после освоения которого спринтера бегут не быстрее, а медленнее, хотя со стороны, вроде бы бежать начинают более правильно.

3. Этап углубленной специализации или этап становления настоящего спринтера. На этом этапе все тренировки должны быть уже подчинены одной, определенной цели – быстрому бегу. На этом этапе легкоатлет должен уже не просто определиться с тем, что он будет спринтером, но и с тем каким именно спринтером он будет, так как спринтером на какую дистанцию. Сегодня можно выделить три группы спринтеров: бегуны на 50-100 метров, бегуны на 100-200 метров и бегуны на 200-400 метров. Из-за некоторой специфичности бега на каждой из спринтерских дистанций, соответственно и подготовка спринтера той или иной группы несколько разнится. Разумеется, что для бегунов первой группы первостепенной задачей является быстрый старт и стартовый разгон, второй группы – быстрый бег по дистанции и для третьей – скоростная выносливость. При этом, конечно не надо забывать каждой группе спринтеров развивать и совершенствовать и другие качества спринтера. Задачами подготовки на этом этапе будут: дальнейшее развитие физических качеств с учетом специфики своей специализации и применение большого арсенала упражнений на развитие быстроты и быстрой силы, совершенствование техники бега (но очень аккуратно), старта и финиша. Подготовка и участия в соревнованиях (применение правильной начальной и межстартовой разминки, психологическая подготовка, режим необходимого отдыха и т.д.). Важно чтоб перед каждым своим стартом спринтер был «свеженький», а не замученный тренировками или разминкой.

4. Этап спортивного совершенствования. Да, это этап дальнейшего развития спринтерских качеств, в том числе и психологических, повышение мастерства бега, старта и финиша, совершенствование подготовки к соревнованиям и участия в них. Совершенствование планирования тренировочного процесса и фактическая его реализация с учетом индивидуальных особенностей спринтера. 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 придется бы именно на эту дату (даты). На этом этапе развития каждый думающий тренер и его ученик спринтер должны уже уметь это делать. Соблюдение режимов труда, отдыха, сна, питания. Предсоревновательный и соревновательный периоды лучше проводить на сборах, где легче соблюдать все режимы и выполнять все плановые тренировки.

Длительность каждого этапа у каждого будущего спринтера 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 спринту. Но независимо от ваших способностей помните, что не дарованные способности делают человека спринтером, а постоянный, правильный и упорный труд.

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

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.

2.1. 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		
Бег на короткие дистанции						
Общая физическая подготовка (%)	76-79	73-78	29-38	18-27	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

2.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности

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.

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

2.3.Режимы тренировочной работы

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

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

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

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

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

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

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

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

Первый период, который имеет много названий в зависимости от того, чем до этого занимался атлет. Если человек только приступает к тренировкам вообще или после длительного перерыва, или после травмы, то для него этот период будет называться втягивающий. Если Вы просто закончили свой сезон соревнований и хотите начать новый годовой этап в своей подготовке, то для Вас этот период будет зваться переходным. А вот, если у Вас был трудный и

напряженный соревновательный период, который выжал Вас полностью, то, конечно же, для Вас этот период будет восстановительным. Задачей этого периода у тех кто уже занимается или занимался, как правило, является в первой его части активный отдых, а во второй, подготовить свой организм к предстоящим нагрузкам нового тренировочного года. В этот период на свое усмотрение можно использовать различные подвижные игры, небольшие кроссики с использованием переменного бега и беговых упражнений (спринтеру 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), 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). 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.

Подготовительный период. Если Вы не планируете специально выступать на соревнованиях, то планируйте только один, но длительный (осень-зима) подготовительный период, если у Вас будут важные старты зимой, то сделайте два подготовительных периода. Основная задача хоть одного, хоть двух подготовительных периодов одна – развитие физических качеств. А для спринтера это быстрота, взрывная сила, скоростная выносливость. Именно в подготовительном периоде идет закладка фундамента для 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. Развивать же скоростную выносливость гораздо проще, а поэтому ее развитием лучше заниматься в этот период по остаточному принципу.

Предсоревновательный период. Этих периодов также может быть два (зимний и весенне-летний). Задача этого периода состоит в переводе вновь приобретенных физических качеств (главное быстроты и взрывной силы) на новый уровень бега, старта и финиша. После хорошего подготовительного периода каждый атлет должен обладать и новым уровнем быстроты и взрывной силы, которую ему надо перевести в новый уровень бега. Бег любого человека отличен от других и меняется в зависимости от изменений в антропологии, развитости тех или иных групп мышц, устройства нервной системы, психологического настроя, общего состояния здоровья и т.д. Вот потому каждый спринтер, если он хорошо и правильно поработал в подготовительном периоде обязательно должен научиться бегать по новому, так сказать приспособиться к новым возможностям своего организма, и как правило, побежать быстрее, начать прыгать дальше... В предсоревновательном периоде должно быть уже много бега, стартов с колодок (для прыгунов прыжков со среднего и полного разбега), отработки финишных набеганий. Если в начале этого периода надо просто стремиться к свободному и легкому бегу, то к концу этого периода скорости пробегания различных дистанций должны возрастать и периодически доходить до максимума. В этот период как раз хорошо больше внимания уделять и скоростной выносливости с учетом своей спринтерской специализации. Именно в этом периоде атлет должен почувствовать, что его понесло по новому, быстрее, мощнее, дальше...

Соревновательный период. Данных периодов также может быть два. Задачей этого периода является подготовка и участие в соревнованиях, дальнейшее повышение скорости бега, совершенствование техники старта, бега по дистанции и финиша, подведение пика своей спортивной формы к главному своему старту в текущем сезоне. 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 работой, работой над скоростной 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 спринтер всегда должен помнить, что на соревнования он должен приходить свеженьким и с большим желанием бежать. 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 бега и участие в соревнованиях.

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

Врачебный контроль предусматривает также: медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, болезни или травмы; врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных нагрузок; спортивную ориентацию и отбор; санитарно-гигиенический контроль за

местами тренировок и соревнований; контроль за питанием и использованием восстановительных средств и мероприятий.

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

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

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

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

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

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого юного спортсмена. В этой связи

необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

Внешние признаки утомления

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

Спортсмен должен знать:

- о принципах построения питания, его режиме, нормах потребления продуктов, значении витаминов;
- о заболеваниях связанных с длительными и систематическими занятиями спортом, профилактики этих заболеваний;

- о типовых травмах, причинах возникновения травм, профилактика, оказание первой помощи, особенности спортивного травматизма;
- о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этим состоянием.

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

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

2.5. 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

преимущество 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

2.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

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

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

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

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Приложение N 11
к Федеральному стандарту

Таблица 1

N п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Круг для места толкания ядра	штук	1
4.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5.	Палочка эстафетная	штук	20
6.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7.	Стартовые колодки	пар	10
8.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
9.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
10.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
11.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
12.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
13.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
14.	Буфер для остановки ядра	штук	1
15.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
16.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
17.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
18.	Грабли	штук	2
19.	Доска информационная	штук	2
20.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
21.	Конь гимнастический	штук	1
22.	Мат гимнастический	штук	10
23.	Мяч для метания 140 г	штук	10
24.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
25.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
26.	Пистолет стартовый	штук	2
27.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
28.	Рулетка 10 м	штук	3
29.	Рулетка 100 м	штук	1
30.	Рулетка 20 м	штук	3
31.	Рулетка 50 м	штук	2
32.	Секундомер	штук	10
33.	Скамейка гимнастическая	штук	20
34.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
35.	Стенка гимнастическая	пар	2
36.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
37.	Указатель направления ветра	штук	4
38.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5

39.	Электромегафон	штук	1
Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Многоборье			
40.	Колокол сигнальный	штук	1
41.	Конус высотой 15 см	штук	10
42.	Конус высотой 30 см	штук	20
43.	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
44.	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
45.	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1

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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1
5.	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1
6.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1

2.7. 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 настолько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, 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

2.8. Структура годичного цикла

Тренировочные циклы (мезоциклы), это, как правило (но не всегда), повторяющаяся группа тренировок, выполняемая в определенный период подготовки спринтера, например, в подготовительном периоде. Чаще всего в основе тренировочного цикла лежит неделя, в течении которой, могут выполняться от 2 до 10 тренировок в зависимости от уровня подготовленности спортсмена, этапа и периода подготовки и т.д. Конечно, что если атлет выполняет 10 тренировок в неделю, то это означает, что он тренируется и по 2 раза в день (обычно это бывает на специальных сборах в подготовительном или предсоревновательном периодах). Есть, правда, тренеры, которые объединяют свои тренировки не в недельные циклы, а, например, в пятидневки или десятидневки, но это не очень удобно.

В разный период подготовки спортсменов ставятся разные задачи в развитии тех или иных физических качеств, наличия определенного уровня общего и специального физиологического состояния, технической подготовленности и т.д. Поэтому и построение как самих тренировок, так и их последовательность различны. Как и каждая в отдельности тренировка, так и какая-то группа тренировок (цикл) должны иметь вполне определенную

задачу в зависимости от периода подготовки спринтера. Например, тренировки преимущественно направленные на развития быстроты (назовем их условно (Б), тренировки для преимущественного развития прыгучести (П), развития скоростной выносливости (СК), совершенствованию техники старта (ТС) и т.д. Далее из этих тренировок **составляется сам цикл**, например, **четырёхдневный ТС + Б + П + СК**. Это означает, что в нашем **цикле** сначала идет тренировка, направленная на совершенствование техники старта (ТС, например, в понедельник), затем тренировка на развитие быстроты (Б, вторник), далее тренировка на развитие прыгучести (П, четверг) и замыкает цикл тренировка на развитие скоростной выносливости (СК, пятница). Так этот цикл выполняется, например, месяц, затем структуру цикла меняют на другую, например, на **пятидневную Б + СК + П + Б + СК**.

Конечно, построение циклов может быть и более сложным, как и самих тренировок, в которой может не одна, а две главные задачи (что обычно и бывает). Кроме этого для наглядности в структуру цикла желательно вписывать выходные дни для более удобного планирования тренировочного цикла. В этом случае первый четырехдневный пример полностью выглядит так: ТС + Б + Вх + П + СК + Вх + Вх. А второй, пятидневный цикл выглядел бы так: Б + СК + Вх + П + Б + СК + Вх.

В тренировочном процессе важнейшими принципами являются систематичность и последовательность, которые главным образом и проявляются в построении и выполнении недельных тренировочных циклов. Так, абсолютно теряет смысл, например, развивать быстроту или прыгучесть сразу после тренировки направленной на развитие скоростной выносливости, восстановление после которой более длительно по своей физиологической сути. Конечно, если Вы желаете развивать выносливость, то это другой вопрос (там существует такой метод как развитие выносливости на фоне недовосстановления). Но только в этом случае Вы будете готовиться не к спринту, а к бегу на средние или длинные дистанции. В этом случае Вы будете тренировать не белые мышечные волокна, отвечающие за быстроту и силу, а красные, которые предпочитают длительную, но умеренную нагрузку.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируется в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Выполнение нормативов и соревновательной деятельности в группах на этапе

начальной подготовки и на тренировочном этапе фиксируется в рабочей документации тренера (план-конспект занятий, рабочий дневник)

3. Методическая часть

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и технике безопасности

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

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

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

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

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

3.2. Правила поведения и требования безопасности при занятиях легкой атлетикой

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

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

Запрещается без разрешения тренера-преподавателя:

- выполнять какие-либо технические действия;
- заниматься на снарядах;

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

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 превышение невозможно. Наибольшая вариативность возможна в количестве контрольных соревнований, главным образом на смежных дистанциях.

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	
Бег на короткие дистанции					
Общая физическая подготовка	134	133	160	180	265
Специальная физическая подготовка	104	104	130	273	373
Техническая подготовка	50	50	129	245	380
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	19	35	91	150
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	6	6	14	43	80

Итого часов:	312	312	468	832	1248
--------------	-----	-----	-----	-----	------

Передовой спортивный опыт и научные исследования показывают, что для достижения гармоничного физического развития и избежания преждевременной стабилизации скоростных качеств необходимо использовать широкий комплекс средств и методов спортивной тренировки. Особое место в системе подготовки спринтера должны занять наряду со скоростными силовые и скоростно-силовые упражнения специального и общеразвивающего характера, а также скоростные упражнения в затрудненных и облегченных условиях.

Тренировочные циклы (мезоциклы), это, как правило (но не всегда), повторяющаяся группа тренировок, выполняемая в определенный период подготовки спринтера, например, в подготовительном периоде. Чаще всего в основе тренировочного цикла лежит неделя, в течении которой, могут выполняться от 2 до 10 тренировок в зависимости от уровня подготовленности спортсмена, этапа и периода подготовки и т.д. Конечно, что если атлет выполняет 10 тренировок в неделю, то это означает, что он тренируется и по 2 раза в день (обычно это бывает на специальных сборах в подготовительном или предсоревновательном периодах). Есть, правда, тренеры, которые объединяют свои тренировки не в недельные циклы, а, например, в пятидневки или десятидневки, но это не очень удобно.

В разный период подготовки спортсменов ставятся разные задачи в развитии тех или иных физических качеств, наличия определенного уровня общего и специального физиологического состояния, технической подготовленности и т.д. Поэтому и построение как самих тренировок, так и их последовательность различны. **Как и каждая в отдельности тренировка, так и какая-то группа тренировок (цикл) должны иметь вполне определенную задачу в зависимости от периода подготовки спринтера.** Например, тренировки преимущественно направленные на развития быстроты (назовем их условно (Б), тренировки для преимущественного развития прыгучести (П), развития скоростной выносливости (СВ), совершенствованию техники старта (ТС) и т.д. Далее из этих тренировок **составляется сам цикл**, например, **четырёхдневный ТС + Б + П + СВ**. Это означает, что в нашем **цикле** сначала идет тренировка, направленная на совершенствование техники старта (ТС, например, в понедельник), затем тренировка на развитие быстроты (Б, вторник), далее тренировка на развитие прыгучести (П, четверг) и замыкает цикл тренировка на развитие скоростной выносливости (СВ,

пятница). Так этот цикл выполняется, например, месяц, затем структуру цикла меняют на другую, например, на **пятидневную Б + СК + П + Б + СВ**.

Конечно, построение циклов может быть и более сложным, как и самих тренировок, в которой может не одна, а две главные задачи (что обычно и бывает). Кроме этого для наглядности в структуру цикла желательно вписывать выходные дни для более удобного планирования тренировочного цикла. В этом случае первый четырехдневный пример полностью выглядит так: ТС + Б + Вх + П + СВ + Вх + Вх. А второй, пятидневный цикл выглядел бы так: Б + СВ + Вх + П + Б + СВ + Вх.

В тренировочном процессе важнейшими принципами являются систематичность и последовательность, которые главным образом и проявляются в построении и выполнении недельных тренировочных циклов. Так, абсолютно теряет смысл, например, развивать быстроту или прыгучесть сразу после тренировки направленной на развитие скоростной выносливости, восстановление после которой более длительно по своей физиологической сути. Конечно, если Вы желаете развивать выносливость, то это другой вопрос (там существует такой метод как развитие выносливости на фоне недовосстановления). Но только в этом случае Вы будете готовиться не к спринту, а к бегу на средние или длинные дистанции. В этом случае Вы будете тренировать не белые мышечные волокна, отвечающие за быстроту и силу, а красные, которые предпочитают длительную, но умеренную нагрузку.

Если в своем тренировочном процессе Вы ошибетесь в правильном планировании этапа или периода тренировки, то это все поправимо, но, если ошибетесь в **построении мезоцикла**, то, увы, Вы будете тренироваться впустую, или даже в отрицательную сторону. Помните это. Всего доброго и Спортивных успехов Вам!

Содержание и структура тренировки определяется задачами самой тренировки. Общая структура тренировки обычно представляет собой 3 блока: разминка, основная часть и заключительная часть. Задачей разминки является физиологическая подготовка спортсмена к предстоящей тренировочной нагрузке. Задача основной части тренировки, как и собственно самого тренировочного процесса – это развитие определенного физического качества, совершенствование техники и повышение уровня общего физиологического психологического состояния, а также развитие тактического умения, подготовка и участие в соревнованиях. Кстати, очень часто приходится сталкиваться с тем, что спортсмены вообще самостоятельно не умеют ни

подготовится, ни участвовать в соревнованиях. Почему-то эти моменты как-то опускаются при подготовке спринтеров.

Задачей заключительной части тренировки является правильное завершение тренировки и, по возможности, принятие дополнительных процедур после нее (душ, ванная, баня, бассейн, массаж и т.д.).

В легкой атлетике существует как минимум **три вида разминки: классическая, игровая и специальная**. Какой вид разминки применять решать должен сам спортсмен или его тренер, игровую разминку (использование подвижных игр) целесообразно применять в восстановительном и подготовительном периодах, или, когда спортсмену необходимо разгрузиться эмоционально. Специальную разминку рекомендуется проводить в предсоревновательный и соревновательный период, а также в сокращенном варианте между забегами или просто участием в нескольких видах дисциплин, если между ними имеет место длительная пауза. Кстати Усейн Болт в основном применяет не классическую, а своеобразную (или специальную спринтерскую) разминку. В дальнейшем мы подробнее остановимся на каждом виде разминки.

Основная часть тренировки имеет всегда вполне определенную главную задачу (или задачи). В зависимости от этих задач подбираются соответствующие упражнения и методика их выполнения. Для спринтера главными задачами тренировок являются – это развитие взрывной (быстрой) силы, быстрота (темп движений), скоростная выносливость и немного ловкость. Развивать специально общую выносливость спринтеру нет необходимости, ибо в процессе самой тренировки общая выносливость в необходимом для спринтера уровне развивается сама по себе. Главное проявление общей выносливости спринтера есть способность неоднократного пробегания своей дистанции на максимальной скорости, то есть способности к быстрому восстановлению сил. Для развития быстроты спринтер в тренировке использует повторное пробегание отрезков 30-60 метров с предельной или околопредельной скоростью, быстрое исполнение беговых и различных иных упражнений. Для развития взрывной силы атлет выполняет разные прыжковые упражнения, быстрое выполнение упражнений с небольшими отягощениями и иным сопротивлением, метательные упражнения и иное. Для улучшения своих показателей в скоростной выносливости атлет использует повторные пробегания различных отрезков (60-400 метров) и беговые упражнения на отрезках 60-150 метров, включая и некоторые виды прыжков. Основная часть тренировки строится по возможности так, чтобы в начале выполнялись упражнения связанные с совершенствованием техники бега, старта и финиша,

которые необходимо выполнять свободно и легко (и не до максимума), затем упражнения на развитие взрывной силы и быстроты, далее развитие просто силы, и лишь в конце основной части тренировки развивается скоростная выносливость. Если Вы решите в начале тренировки развивать скоростную выносливость, то помните, после этого развивать ни быстроту, ни прыгучесть, ни силу, ни совершенствовать технику Вы уже не сможете.

В заключительной части тренировки Вы можете использовать в своей тренировки различные дыхательные и гимнастические упражнения, главная задача которых состоит в том чтобы снять общее напряжение, расслабиться, полностью нормализовать Ваше дыхание и т.д. После чего постарайтесь принять какую-нибудь тепленькую водную процедуру (минут 10-15) или массаж.

Классическая разминка легкоатлета начинается 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: в ходьбе, на первые 4 шага руки поднимаем плавно вверх, вдох, на вторые 4 шага руки опускаем вниз, выдох, выполнить 8-12 таких повторений. Далее то же упражнение, но уже стоя на месте и т.п.

Затем атлеты выполняют различные упражнения на растягивание мышц. Начинать эти упражнения лучше с легких маховых движений с постепенным увеличением амплитуды движений, а затем наклонов. Например, подъем рук вверх, прогнуться, опустить руки. Выполнить 10-12 повторений. Вращение правой рукой вперед. То же левой рукой. Далее вращение поочередно руками назад. Потом совместное вращение рук вперед и назад. Стоя, попеременные движения руками как при беге. 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 то же самой, 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.

После гимнастических упражнений легкоатлеты переходят к выполнению набора 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»), 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 тяжелым и сложным. 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 бегуны надевают шиповки и совершают ускорения. В зависимости от предстоящей работы спринтеры делают от 2 до 5 ускорений на расстояние 30-50 метров. Ускорения надо выполнять с плавным набором скорости, легко и свободно. Первые ускорения делаются с набором до $2/3$ или $3/4$ от максимальной скорости, последние, если спортсмен чувствует себя хорошо, можно довести и максимальной скорости, но при этом не терять свободу и легкость бега.

Помните задачей разминки является подготовить организм к основной тренировочной нагрузке, поэтому разминайтесь так, чтоб Вам было тепло, но Вы при этом не устали бы. Потому при необходимости делайте паузы, если чувствуете усталость, либо наоборот ускоряйтесь, если Вам прохладно.

Специальная разминка спринтера – разминка, исключая продолжительные движения (в том числе и долгий медленный бег).

Спринтеру в принципе ни к чему медленный бег в разминке, он ему ни чего положительного не несет, а зачастую и вредит. Поэтому пользоваться спринтеру классической разминкой или нет решать, конечно самому атлету и

его тренеру. Конечно, для разнообразия можно включать и такую разминку, но лучше ни как основную. Классическая разминка легкоатлета, по большому счету, уместна для спринтера только на первом (начальном этапе) этапе, этапе предварительной подготовке, когда спортсмен еще, по сути, не спринтер, а просто легкоатлет.

Поскольку специальная разминка спринтера исключает длительный бег, то начинается она прямо с простых беговых упражнений, таких как легкий быстрый бег, но в пол силы 2-3 раза по 40-50 метров. Интервал отдыха между упражнениями 1-2 минуты. Затем можно так же в пол силы 30-40 метров выполнить бег с высоким подниманием бедра, бег на прямых ногах, бег с захлестыванием голени назад, «колесо» (одновременно бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад), семенящий бег, переходящий в легкое ускорение. Если Вы недостаточно согрелись, то беговые упражнения можно повторить.

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

После этого, если есть возможность, выполните 10-15 метаний набивного мяча (или ядра 3-4 кг) различными способами: снизу вперед, снизу назад за голову, из-за головы вперед и т.д.

Если такой возможности нет, то просто переходите к прыжкам: прыжок с места с двух ног; потом прыжок с места, отталкиваясь одной, выполнить поочередно; далее тройные прыжки, сначала «шаги» (прыжки с ноги на ногу), а затем «скачки» (прыжки на одной ноге). В завершении прыжковой части разминки выполните пятерные прыжки, также сначала «шаги», а потом «скачки», но уже не с места, а небольшого разбега (подбежки шагов в 4-6). Все прыжки, особенно последние старайтесь выполнять быстро, свободно и легко.

После прыжков нам остается, как бегунам на короткие дистанции, просто вернуться к бегу. Для этого выполните 2-3 беговых упражнения на расстояние 30-40 метров, лучше, если это будет бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и семенящий бег с переходом в обычный быстрый бег. Хотя, конечно, можно использовать и другие беговые упражнения. Все эти упражнения постарайтесь выполнять с наращиванием темпа (быстроты движений) до максимума, но не теряя свободу движений.

И в завершении данной разминки выполните 2-3 плавных ускорения, скорость доводите до $\frac{3}{4}$ от максимума. Бежать быстро, но легко и свободно.

Данную разминку рекомендуется проводить в тренировках, задачами которых являются: техника бега, старта, финиша, развитие быстроты и взрывной силы (быстрой силы, прыгучести). В остальных случаях можно использовать и другие виды разминки.

Помните, спринтер, это легкоатлет, который должен как можно больше бегать быстро, а не медленно.

3.4. Тренировочный процесс

Первый этап в подготовке спринтера начинается, как и у всех легкоатлетов с этапа общей физической подготовки (ОФП). Этот этап предварительной подготовки поэтому можно еще назвать как **Этап ОФП легкоатлета**. Данный этап, как правило, проходит большинство легкоатлетов. Главными задачами этого этапа являются помимо общего укрепления опорно-двигательного аппарата, общего развития физических качеств и физиологической базы будущего спортсмена ознакомление с основами легкой атлетики, основными тренировочными упражнениями легкоатлета и их освоение.

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

Весь первый (начальный) этап тренировочного процесса разбивается на 7 периодов в зависимости от основных стартов спортсменов: 2 подготовительных (сентябрь - ноябрь и февраль-апрель), 2 предсоревновательных (декабрь и май), 2 соревновательных (март и май/июнь) и 1 восстановительный (втягивающий или переходный, кому как нравится, в августе/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.

Влияние физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность спортсмена

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

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

Примерные тренировочные программы

Предварительный период на этапе начальной подготовки

Основные задачи тренировки: обучение старту, 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 20-30 метров (далее такие задания будут писаться как 2-3 x 20-30). Стартовать надо выбегая, а не выпрыгивая, выпрямляясь постепенно. Выполнять легко и свободно.

Здесь и далее запоминаем, что если Вы себя чувствуете не очень, то выполняете 2 раза по 20 метров, а если очень хорошо, то 3 раза по 30 метров. Корректировки по количеству повторений и длине дистанции можно вносить и по другим причинам.

3. Ускорения с низкого старта – 3-4 x 20-30. Стартовать также без команды, самостоятельно по внутренней готовности. По «команде внимание» таз поднимается чуть выше уровня плеч, почувствовать «сжатую пружинку». По «команде марш» «пружинка» быстро разжимается вперед, а не вверх. Стараемся выбегать, а не выпрыгивать.

Для начинающих. Колодка толчковой ноги располагается примерно на расстоянии 2-х стоп от линии старта, колодка маховой ноги ориентировочно на расстоянии 1-1,5 стопы от первой колодки (колодки толчковой ноги). Далее корректируйте по собственным ощущениям (удобству).

4. Прыжки с места – 5-6 раз.
5. Тройной с места – 3-4 раза.
6. Тройные «скачки» (прыжки на одной ноге) с места – по 2-3 раза на каждой ноге.
7. Ходьба с ускорением до максимальной частоты шагов с переходом в бег – 3-4 x 20-30. Идти быстро, но свободно, бежать тоже.
8. Семенящий бег с ускорением частоты шагов до максимума с переходом в бег – 3-4 x 20-30. Все упражнение также выполняется легко и свободно.
9. Выпрыгивания из положения присев 3 серии по 4-6 повторений. (3 x 4-6). Стараться выпрыгнуть как можно выше.
10. Сидя (лучше на мате), ноги вытянуты вперед в стороны, выполняем движение руками как при беге – 3 серии по 20 пар движений, т.е. считаем до 20 по движению какой-нибудь одной руки. Выполняем свободно, постепенно ускоряясь до максимума.
11. Лежа на спине (лучше на мате), голень удерживает партнер или Вы носками цепляетесь за нижнюю перекладину шведской стенки, например. Руки держите за головой, подъем туловища вперед до вертикального положения и обратно – 2-3 серии по 8-10 раз (2-3 x 8-10). Выполнять в удобном для Вас темпе.
12. Лежа животом на скамейке (или другом похожем возвышении), ноги у голени придерживает партнер или Вы пятками цепляетесь за нижнюю перекладину шведской стенки. Руки держите за головой, подъем туловища максимально вверх назад (то есть прогибаетесь) и обратно. Выполнить 2-3 серии по 8-10 раз в удобном для Вас темпе.
13. Заминка.

Предсоревновательный период на этапе начальной подготовки

Основные задачи тренировки: совершенствование техники низкого старта и реакции на сигнал, развитие быстроты и взрывной (быстрой) силы.

Содержание тренировки:

1. Специальная разминка спринтера (ее содержание смотрите ранее в отдельной статье).
2. Ускорения с низкого старта без команды, т.е. стартуете самостоятельно – 2-3 раза по 20-30 метров (далее такие задания будут писаться как 2-3 x 20-30). Стартуя надо стараться выбежать, а не выпрыгивать, выпрямляясь плавно. Выполнять старты легко и свободно.

Здесь и далее запоминаем, что если Вы себя чувствуете не очень хорошо, то выполняете 2 раза по 20 метров, а если очень хорошо, то 3 раза по 30 метров. Корректировки по количеству повторений и длине дистанции можно вносить и по другим причинам.

3. Ускорения с низкого старта – 3-4 x 20-30. Стартовать по команде, лучше если команда «марш» будет в виде выстрела или иного похожего хлопка, а не голос тренера. По «команде внимание» таз поднимается чуть выше уровня плеч, сами плечи слегка выходят за линию старта, почувствовать «сжатую пружинку». По «команде марш» «пружинка» быстро разжимается вперед, а не вверх. Стараемся выбегать, а не выпрыгивать. Первые шаги делаем мощно, но быстро.

Для начинающих. Колодка толчковой ноги располагается примерно на расстоянии 2-х стоп от линии старта, колодка маховой ноги ориентировочно на расстоянии 1-1,5 стопы от первой колодки (колодки толчковой ноги). Далее корректируйте по собственным ощущениям (удобству).

4. Ускорения 5-6 x 40-50 метров. Бежать легко и свободно с «набеганием» на последних 10-15 метрах.

5. Семенящий бег до максимальной частоты с переходом в быстрый бег со свободным «добеганием» - 3-4 x 40-50 м. («Добегание» означает свободный быстрый бег по инерции без торможения).

6. Бег прыжками с переходом в быстрый бег с «добеганием» - 3-4 x 40-50м.

7. Подскоки на двух ногах, активно отталкиваясь стопой, стараясь с каждым подскоком выпрыгнуть все выше и выше («распрыгалка») - выполнить 3 серии по 10-15 повторений.

8. Сидя (лучше на мате), ноги вытянуты вперед в стороны, выполняем движение руками как при беге – 3 серии по 20 пар движений, т.е. считаем до 20 по движению какой-нибудь одной руки. Выполняем свободно, постепенно ускоряясь до максимума.

9. Лежа на спине (лучше на мате), голень удерживает партнер или Вы носками цепляетесь за нижнюю перекладину шведской стенки, например. Руки держите за головой, подъем туловища вперед до вертикального положения и обратно – 2-3 серии по 8-10 раз. Выполнять в быстром темпе.

10. Лежа животом на скамейке (или другом похожем возвышении), ноги у голени придерживает партнер или Вы пятками цепляетесь за нижнюю перекладину шведской стенки. Руки держите за головой, подъем туловища максимально вверх назад (то есть прогибаетесь) и обратно. Выполнить 2-3 серии по 8-10 раз в быстром темпе.

13. Заминка.

Соревновательный период этапе начальной подготовке

Основные задачи тренировки: совершенствование техники низкого старта и реакции на сигнал, обучение быстрому, но свободному бегу, развитие быстроты и взрывной (быстрой) силы.

Содержание тренировки:

1. Специальная разминка спринтера (ее содержание смотрите ранее в отдельной статье).

2. Ускорения с низкого старта быстро (но не максимально), без команды, т.е. стартуете самостоятельно – 2-3 раза по 40-50 метров (далее такие задания будут писаться как 2-3 x 40-50). Стартуя надо стараться быстро выбежать, выпрямляясь плавно. Выполнять старты хоть и быстро, но легко и свободно, ни в коем случае не закрепощаться. Если быстро свободное выбегание не получается, то снижайте скорость выбегания до тех пор, пока не начнете стартовать свободно. Последние 10 метров в этих ускорениях старайтесь пробегать чуть быстрее, но не теряя свободы движений, то есть делайте короткое ускорение во время быстрого бега.

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

3. Такие же ускорения с низкого старта – 3-4 x 40-50. Но уже стартовать по команде, лучше если команда «марш» будет в виде выстрела или иного похожего хлопка, а не голос тренера. По «команде внимание» таз поднимается чуть выше уровня плеч, сами плечи слегка выходят за линию старта, почувствовать «сжатую пружинку». По «команде марш» «пружинка» быстро разжимается вперед, а не вверх. Стараемся быстро и легко выбежать, а не выпрыгивать или вышагивать вверх. Первые шаги делаем быстро, но мощно.

Для начинающих. Колодка толчковой ноги располагается примерно на расстоянии 2-х стоп от линии старта, колодка маховой ноги ориентировочно на расстоянии 1-1,5 стопы от первой колодки (колодки толчковой ноги). Далее корректируйте по собственным ощущениям (удобству).

4. Прыжки в длину «в шаге» с 10-12 шагов разбега – 2-3 раза. Выталкиваться надо вперед-вверх. После отталкивания стараться «повисеть» в воздухе подольше в положении «шага» почти до приземления.

5. Полный прыжок в длину с 10-12 шагов разбега. Отталкиваемся также как в предыдущем упражнении.

6. Бег в упоре – 3х10 секунд. Стараться развить максимальную частоту движений, не теряя свободу движений.

7. Семенящий бег до максимальной частоты с переходом в легкое «добегание» («Добегание» означает свободный быстрый бег по инерции без торможения) - 2-3 x 30-40 м..

8. Повторный бег, легко, расслаблено в пол силы - 1-2 x 40-50м.

9. Десятерные «скачки» быстро (на скорость, а не дальность) – по 2-3 на каждой ноге.

10. Упражнения на расслабления (махи, потряхивания, легкий самомассаж).

11. Лежа на спине (лучше на мате), быстрые встречные сгибания, стараясь ладонями рук коснуться стоп ног. 3 серии по 8-12 повторений.

12. Лежа на спине, одна нога на возвышении 20-40 см (скамейке, тумбе, перекладине гимнастической стенки), руки сзади в упоре. Быстрые прогибания (таз идет вверх), свободная нога может подниматься вверх. 3 серии по 6-8 повторений на каждую ногу.

13. Заминка.

Восстановительный период

Задачами тренировок в восстановительный (переходный) период, обычно, это сентябрь месяц, являются: активный отдых (предпочтительнее на природе), психологическая разгрузка, сохранение имеющихся навыков и уровня развитости физических качеств. **Тренировки спринтера в восстановительный период** выглядят примерно так:

1) Тренировка (понедельник или вторник):

1. Футбол (баскетбол, ручной мяч – все по упрощенным правилам) – 40-60 минут.
2. ОРУ (Общие разминочные упражнения) – различные махи, вращения, наклоны, легкие силовые упражнения и т.д.
3. Повторный бег легко в пол силы – 2-4 x 50-60 м.
4. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега – 4-6 раз.
5. Заминка – дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Тренировка (среда или четверг):

1. Легкий кросс, можно в виде легкого фартлека – 20-30 минут.
2. ОРУ (Общие разминочные упражнения) – различные махи, вращения, наклоны, легкие силовые упражнения и т.д.
3. Бег прыжками легко в пол силы – 2-3 x 20-30 м.
4. Семенящий бег расслаблено, быстро, но легко – 2-3 x 20-30 м.
5. Метание ядра (набивного мяча) разными способами (по желанию) – 10-15 раз.
6. Прыжки с места отталкиваясь двумя ногами 4-6 раз и одной ногой – по 3-5 раз.
7. Заминка - дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

3) Тренировка (пятница или суббота):

1. Футбол (баскетбол, ручной мяч – все по упрощенным правилам) – 30-40 минут.
2. ОРУ (Общие разминочные упражнения) – различные махи, вращения, наклоны, легкие силовые упражнения и т.д.
3. Барьерный бег с подбега 3-5 барьеров с увеличенным расстоянием между барьерами. Бежать в 5-7 шагов между барьерами немного семеня, легко в пол силы – 4-6 раз.

4. Метание теннисного мяча (можно просто в стену) легко, произвольно с места и с 5-7 шагов разбега – всего 10-15 бросков.

5. Встречная небольшая эстафета с 2-3 повторениями (или какая-нибудь легкая детская подвижная игра) или плавание (купание).

Второй этап подготовки спринтера (этапе начальной специализации)

Примерный план тренировок на **Втором этапе подготовки спринтера (этапе начальной специализации)** предназначен для использования его как тренерами и преподавателями для групповых занятий в секциях, так и индивидуально спортсменами-одиночками.

Второй этап в подготовке спринтера рекомендуется начинать с возраста не ранее 12 лет, при наличии в активе будущего спринтера 2-3 лет занятий по программе Общей физической подготовке легкоатлета и 3-го спортивного разряда на какой-нибудь дистанции спринта, либо барьерном беге или прыжках в длину. Оптимальный же возраст начальной специализации спринтера примерно 14 лет при наличии 2-3 лет Общей физической подготовки легкоатлета и 3-го разряда в выбранной дисциплине. Начальная специализация на **Втором этапе** подготовке совсем не означает, что атлет теперь и днем и ночью будет тренироваться только в избранном виде легкой атлетике. Как личный опыт, так и опыт многих других говорит о том, что на **втором этапе** подготовке лучше всего заниматься по принципам многоборцев с уклоном на 2-3 вида многоборья (для будущих спринтеров – это, обычно, сам спринт, барьеры и прыжки в длину), но при этом особо не заморачиваясь на отстающих видах многоборья.

Принципы подготовки многоборцев хороши тем, что они гармонично развивают все важнейшие группы мышц спортсмена, не дают увязнуть будущему молодому спринтеру в однообразии выполняемых упражнений как физически, так и психологически и физиологически, что очень важно. И кроме этого создается мощная подготовительная база к любым будущим нагрузкам и долголетию выступлений на соревнованиях.

Переход к быстрой узкой специализации, как правило, приносит не плохие результаты в начале специализации, но результаты эти временные и, чаще всего, не имеют столь же красивого продолжения. Спортсмены без соответствующей общефизической базы, но с ранней узкой специализацией, не смотря на свою перспективность, оказываются на Олимпе не долго и уже в

довольно раннем возрасте вообще покидают спорт, так и не добившись ни чего существенного во взрослом спорте, быстро становясь «выжитыми лимонами».

Поэтому важнейшим моментом в деле подготовки спринтера является плавное и аккуратное «отпускание вожжей», не давая раньше времени атлету начать бежать во весь опор, условно, конечно. Например, если Ваш ученик в возрасте 15-18 лет в течении года бегают стабильно 11,2-11,3, то это первый признак ранней специализации или неправильной тренировки в подготовительный период. Ранняя стабилизация результатов, это результат одной из 2-х главных ошибок в подготовке спринтеров – либо ранняя специализация, либо освоение «правильной техники бега».

Весь этот (второй) этап тренировочного процесса разбиваем на 8 периодов: 3 подготовительных (октябрь-ноябрь, декабрь-январь и март-май), 2 специальных (или предсоревновательных (январь и июнь), 2 соревновательных (февраль и июль-август) и 1 восстановительный (втягивающий или переходный, кому как нравится, в сентябре месяце).

За основу для мезоцикла, как и на первом этапе возьмем неделю, поэтому построение всех циклов тренировок во всех периодах будет недельным. По данному плану тренировочного процесса предполагается в неделю проводить 4 тренировки (например, понедельник, вторник, четверг и пятница или вторник, среда, пятница и суббота). Лучше, если после каждых двух тренировок подряд будет один день перерыва. Конечно, можно тренировки проводить и по другой схеме в зависимости от возможностей, но тогда Вам будет лучше и несколько скорректировать и план самих тренировок. Все тренировки недели будем обозначать, как и ранее, заглавными буквами (А - первая, Б - вторая, В – третья, Г-четвертая), следовательно, недельный цикл тренировок будет обозначаться, например как А+Б+О+В+Г+О+О, где О – это день отдыха. Если недельные тренировки будут иметь варианты, то обозначение будет, например, А1 – первая тренировка недели, вариант 1. Вариативность тренировок характерна, как правило, для подготовительных периодов.

Для удобства в определении тренировок, будем также сокращенно писать и период, к которому относиться тренировка: подготовительный период – ПДП, предсоревновательный (или специальный) – СПП, соревновательный – СРП и восстановительный ВСП. Поэтому полностью условное название тренировки будет писаться, например, так: Тренировка 2Э ПДП А1 – это означает тренировку на 2 этапе (этапе начальной специализации) 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.

В описании тренировок разминки расшифровываться не будут, их содержание описано уже ранее (если, конечно она не будет отличаться от стандартов), поэтому в тексте тренировки будет только указано какой вид разминки лучше использовать (классическую, игровую или специальную разминку спринтера).

В заключительной части тренировки (заминке), практически всегда, на этом этапе рекомендуется выполнение различных дыхательных упражнений, маховых упражнений и упражнений на расслабление, небольшой самомассаж отдельных мышц в течении 7-10 минут. Поэтому, в описании тренировок эта часть также будет обозначаться просто как «заминка».

Тренировка на этапе начальной специализации в подготовительном периоде

Основные задачи тренировки: развитие быстроты, взрывной (быстрой) и обычной силы.

Содержание тренировки:

1. Классическая разминка.
2. Ускорения легко свободно, плавно довести бег до максимальной частоты движений, можно за счет сокращения длины шага – 4-6 раз по 30-40 метров (далее такие задания будут писаться как 4-6 x 30-40). Выполнять легко и свободно особенно при максимальной частоте. Ни в коем случае не закрепощаться. Если не получается выполнять свободно при максимальной частоте, то доходите только до частоты движений при которой Вы не закрепощаетесь. Поддержать достигнутую высшую частоту движений 2-3 секунды, далее переходите в свободный бег (добегание). Пауза между пробежками не менее 2-3 минут.

Здесь и далее запоминаем, 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 и длине дистанции можно вносить и по другим причинам.

3. Бег с высоким подниманием бедра – 3-4 x 30-40. Выполнять также быстро до максимальной частоты движений. Частоту движений набирать плавно, не теряя свободы движений, не закрепощаясь. Остальные рекомендации как в предыдущем упражнении.
4. Тройной с места – 3-4 раза.
5. Тройные «скачки» (прыжки на одной ноге) с места – по 2-3 раза на каждой ноге.
6. Выпрыгивания вверх из положения присев с ядром (набивным мячом 3-4 кг) в руках – 3-4 раза по 7-10 прыжков. Стараться выпрыгивать как можно выше.
7. Лежа на спине (лучше на мате), голень удерживает партнер или Вы носками цепляетесь за нижнюю перекладину шведской стенки, например. Руки держите за головой, подъем туловища вперед до вертикального положения и обратно – 2-3 серии по 8-10 раз. Выполнять в удобном для Вас темпе.
8. Лежа животом на скамейке (или другом похожем возвышении), ноги у голени придерживает партнер или Вы пятками цепляетесь за нижнюю перекладину шведской стенки. Руки держите за головой, подъем туловища максимально вверх назад (то есть прогибаетесь) и обратно. Выполнить 2-3 серии по 8-10 раз в удобном для Вас темпе.
9. Повторный бег, легко в пол силы – 2-3 x 50-60 метров. Бежать свободно и как можно расслабленнее, в максимально удобном режиме.
10. Заминка. Дыхательные и расслабляющие упражнения.

Тренировка этапа начальной специализации в специальном периоде

Основные задачи тренировки: развитие быстроты, взрывной (быстрой) и скоростной выносливости.

Содержание тренировки:

1. Классическая разминка.
2. Стартовые ускорения из положения высокого старта, быстро, но свободно, после набора скорости добежание по инерции с плавной потерей скорости – 4-6 раз по 50-60 метров (далее такие задания будут писаться как 4-6 x 50-60). Набирать скорость и бежать легко, а при добежании максимально расслаблено.

Ни в коем случае не закрепощаться. Пауза между пробежками не менее 2-3 минут.

Здесь и далее запоминаем, что если Вы себя чувствуете не очень, то выполняете 4 раза по 50 метров, а если очень хорошо, то 6 раз по 60 метров. Корректировки по количеству повторений, длине дистанции, а также и другим показателям можно вносить и по другим причинам.

3. Барьерный бег (барьеры 91,4 см, расстояние между барьерами произвольное, удобное для бега в 5 шагов между барьерами) – 4-5 барьеров x 5-6 раз.

4. Пятерной с подбега на дальность – 6-8 раз.

5. Рывок штанги (50% от собственного веса) 3-5 подходов по 4-6 повторений.

6. Прыжки со штангой на плечах на двух ногах. (30% от собственного веса) 3-5 подходов по 8-10 прыжков.

7. «Распрыжка» (подскоки на месте) – 3-4 серии по 8-12 прыжков.

8. Повторный бег, свободно чуть более чем в пол силы с набеганием на последних 20 метрах – 3-4 x 60-80 метров. Бежать свободно и как можно расслабленнее, в максимально удобном режиме.

10. Заминка. Дыхательные, маховые и расслабляющие упражнения. Небольшой самомассаж ног.

Тренировка на этапе начальной специализации в соревновательный период

Основные задачи тренировки: развитие и поддержка уровня быстроты, взрывной (быстрой) и скоростной выносливости.

Содержание тренировки:

1. Классическая разминка.

2. Ускорения из ходьбы, быстро (до $\frac{3}{4}$ силы), но свободно, после набора скорости добегание по инерции с плавной потерей скорости – 2-3 раза по 50-60 метров (далее такие задания будут писаться как 4-6 x 50-60). Набирать скорость и бежать легко, а при добегании максимально расслаблено. Ни в коем случае не закрепощаться. Пауза между пробежками не менее 2-3 минут.

Здесь и далее запоминаем, что если Вы себя чувствуете не очень, то выполняете 2 раза по 50 метров, а если очень хорошо, то 3 раз по 60 метров. Корректировки по количеству повторений, длине дистанции, а также и другим показателям можно вносить и по другим причинам.

3. Бег за лидером (догонялки или бег с гандикапом). Один спринтер (более слабый) стартует впереди на 2-3 метра. Стартуют одновременно по сигналу. Стартовать можно с низкого, среднего или высокого старта, а также и в ходьбе. Более слабый, используя свое преимущество при старте старается убежать от более сильного, более сильный спринтер, наоборот, старается догнать более слабого. Повторить – 2-4 раза на расстоянии 40-50 метров.

4. Многоскоки на дальность (Пятерной и десятерной с подбега) – по 1 попытки с ноги на ногу и на каждой ноге («скачки») – всего 6 попыток.

5. Метание набивного мяча (ядра 4-5 кг) на дальность (снизу вперед, снизу назад за голову и из-за головы) – по 3 попытки каждым способом.

6. Бег в упряжке (тащим партнера на веревке или амортизаторе, партнер просто слегка подпрыгивает как бы на месте) – 2-4 x 40-50 метров.

7. Повторный бег – 2-3 x 80-100 метров, легко, накатисто до $\frac{3}{4}$ силы.

8. Заминка. Дыхательные, маховые и расслабляющие упражнения. Небольшой самомассаж ног.

Круговая тренировка спринтера – разминка, исключая длительные продолжительные движения (долгий медленный бег).

Спринтеру в принципе ни к чему долгий медленный бег в разминке, он ему ни чего положительного не несет, а зачастую и вредит. Поэтому пользоваться спринтеру классической разминкой или нет решать, конечно, самому атлету и его тренеру. Конечно, для разнообразия можно включать и такую разминку, но, лучше, ни как основную, а второстепенную. Классическая разминка легкоатлета, по большому счету, уместна для спринтера только на первом (начальном) этапе, этапе предварительной подготовке, когда спортсмен еще, по сути, не спринтер, а просто легкоатлет, занимающийся общефизической подготовкой с уклоном на легкую атлетику или при помощи упражнений преимущественно легкоатлетического характера.

Поскольку круговая разминка спринтера исключает длительный бег, то начинается она не с длительного бега, а с обычной ходьбы, а затем с

использованием простых беговых упражнений по 20-30 метров, легкого быстрого бега в пол силы на 40-50 метров, упражнений на восстановление дыхания, силовых упражнений и упражнений на растягивание мышц. Разминка выполняется в 2-4 круга в зависимости от самочувствия, условий тренировки и погоды (если тренировка выполняется на улице). В данной разминке можно использовать одни и те же упражнения, но придерживаясь принципа от серии (круга) к серии плавно возрастает амплитуда и скорость выполнения упражнений.

Пример круговой тренировки:

1. Ходьба 50-100 метров;
2. Легкий бег 30-50 метров;
3. Легкие прыжки вперед, отталкиваясь только стопой 20-30 метров;
4. Бег с захлестыванием голени – 30-40 метров;
5. Бег на прямых ногах – 30-40 метров;
6. Бег с высоким подниманием бедра – 30-40 метров;
7. Бег прыжками – 30-40 метров;
8. Семенящий бег с переходом в бег – 30-40 метров;
9. Подскоки вверх на каждый второй шаг («пружинка») – 30-40 метров;
10. Прыжки с ноги на ногу («шаги») – 30-40 метров;
11. Ускорение – 40-50 метров;
12. В ходьбе, поднять руки - вдох, опустить руки – выдох;
13. Стоя, вращение руками вперед – 8-10 раз, назад – 8-10 раз;
14. Стоя, наклоны вперед – 8-10 раз;
15. Стоя, лучше держась одной рукой за что-нибудь, махи одной ногой вперед-назад – по 8-10 раз каждой ногой;
16. Стоя в выпаде, левая нога впереди, покачивания вниз-вверх – 8-10 раз, затем сменить положение ног, правая нога впереди, и повторить;

17. Стоя, одна нога на носочке, вращение стопой этой ноги влево, а затем вправо – по 8-10 вращений в каждую сторону. Далее меняем ногу и повторяем;

18. Сидя в положении барьерного шага, прямая маховая нога. Выполнить наклоны к прямой ноге (маховой), а затем к согнутой (толчковой) – по 8-10 раз. Далее меняем положение ног – впереди толчковая нога и повторяем то же самое.

19. Бег в упоре – 10-12 секунд.

20. Ускорение из положения среднего старта, касаясь дорожки только одной рукой – 40-50 метров.

Как уже говорилось эту серию упражнений надо повторить еще 2-3 раза. Помним, что первая серия делается совсем легко в пол силы, вторая уже по активнее и так далее. Последняя серия этих упражнений выполняется уже в $\frac{3}{4}$ силы, быстроты, амплитуды.

Упражнения и последовательность их выполнения Вы можете подбирать «под себя», как Вам удобнее. Главное, что важно, первая серия делается совсем легко, а далее Вы «наращиваете обороты» по мере разогрева Вашего организма. В интервале между выполнением упражнений лучше спокойно ходить. А в основном слушайте свой организм и установки тренера. Помните, что разминка должна Вас подготовить к основной тренировке, а не быть ею. Если Вы после разминки чувствуете усталость, то прежде, чем продолжить тренировку (особенно ее быструю или взрывную часть) обязательно отдохните 5-15 минут, иначе толку от дальнейшей тренировки будет не много. Ни быстрота, ни взрывная сила на фоне усталости практически не развивается. Помните об этом. Вот, если Вы развиваете в тренировке выносливость, тогда пожалуйста.

Силовая тренировка спринтера

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

Силовая разминка легкоатлета обычно начинается с ходьбы (или бега) на месте в течение 1-2 минут. Далее ходьба на месте дополняется различными движениями рук в течение 5-6 минут, после чего можно переходить к обычным упражнениям, которые несколько усложняются различными отягощениями. Например:

1. Исходное положение (И.П.), стоя, руки с гантелями (1-2 кг) внизу вдоль тела. Подъем прямых рук перед собой вверх, вдох, опускаем руки, выдох – 10-12 повторений.
2. И.п., стоя, руки с гантелями (1-2 кг) внизу вдоль тела. Подъем прямых рук вверх через стороны, вдох, опускаем руки, выдох – 10-12 повторений.
3. И.п., стоя, руки с гантелями (1-2 кг) внизу вдоль тела. Приседаем, руки вперед перед собой, вдох, встаем, руки опускаем, выдох – 10-12 повторений.
4. И.п., стоя, руки с гантелями (1-2 кг) в полусогнутом состоянии перед собой. Вращение кистей внутрь 8-10 раз, наружу – 8-10 раз.
5. И.п., стоя, кисти рук с гантелями (1-2 кг), согнутые в локтях прижаты к шее. Прогнуться, затем выполнить наклон вперед, далее прийти в и.п. Выполнить – 10-12 раз.
6. И.п., стоя, кисти рук с гантелями (1-2 кг), согнутые в локтях прижаты к шее. Выполнить наклон влево, затем вправо – 12-15 повторений.
7. И.п., стоя, руки с гантелями (1-2 кг) внизу вдоль тела. Вращение прямой руки в плечевом поясе вперед, сначала левой рукой, затем правой – по 8-10 вращений каждой рукой.
8. И.п., стоя, руки с гантелями (1-2 кг) внизу вдоль тела. Вращение прямой руки в плечевом поясе назад, сначала левой рукой, затем правой – по 8-10 вращений каждой рукой.
9. И.п., стоя, кисти рук с гантелями (1-2 кг), согнутые в локтях прижаты к шее. Выполнить вращение корпусом влево, затем вправо – 10-12 повторений.
10. И.п., стоя. Повороты и наклоны головы влево, вправо, вперед, назад – по 8-10 повторений каждым способом.
12. И.п., стоя, в правой руке блин (5 кг) от штанги держится над коленом правой ноги. Подъем правой ноги, согнутой в коленном суставе вместе с блином, который придерживается рукой. Выполнить 8-10 подъемов бедра. То же самое левой ногой (блин от штанги тоже в левой руке).
13. И.п., лежа в упоре руками лицом вниз. Отжимания – 8-10 раз.
14. И.п., лежа на спине, подъем ног (почти прямых) – 8-10 раз.

15. И.п., стоя, кисти рук с гантелями (1-2 кг), согнутые в локтях прижаты к шее. Прыжки на месте на двух ногах – 10-12 раз.
16. И.п., стоя, кисти рук с гантелями (1-2 кг), согнутые в локтях прижаты к шее. Прыжки на месте в разножке со сменой положения ног – 12-15 раз.
17. Подъем гири (16 кг) к плечу одной рукой – по 4-6 раз каждой рукой.
18. Жим гири (16 кг) от плеча одной рукой – по 4-6 раз каждой рукой.
19. Рывок гири (16 кг) одной рукой – 4-6 раз.
20. Выполнить несколько упражнений на гибкость (махи, наклоны, покачивания) в разных положениях для разных групп мышц.

Дневник тренировок спринтера.

Все выполняемые упражнения для спринтеров предлагается разделить на следующие группы (для подведения итогов за неделю, месяц, период, год):

- Бег с максимальной скоростью (хотя В. Борзов и его тренеры не советуют вообще на тренировках бегать на максимальной скорости) или с около максимальной скоростью. Сюда Вы будете относить весь быстрый бег, при котором Ваши усилия составляют $\frac{7}{8}$ от максимума и выше, в том числе и бег с горы и за лидером, кроме бега со старта (измерение в метрах).

- Быстрый бег – бег со скоростью $\frac{3}{4}$ от максимума и до $\frac{7}{8}$ от максимальных усилий (измерение в метрах).

- Повторный бег – бег со скоростью $\frac{1}{2}$ силы и до $\frac{3}{4}$ от максимальных усилий (измерение в метрах).

- Специальный бег – бег с поясом, бег в гору, со штангой и т.д. (измерение в метрах).

- Старты – весь бег со старта (измерение в метрах или количестве отталкиваний).

- Дополнительный бег – бег с барьерами, бег по разбегу в прыжках и т.п.

- Прочий бег – все виды остального бега (измерение в метрах), в том числе и медленного.

- Беговые упражнения скоростные – все виды (измерение в метрах).

- Беговые упражнения силовые – все виды (измерение в метрах).

- Прыжковые упражнения – все виды многоскоков (измерение в метрах или

количестве

отталкиваний).

- Силовые прыжки - прыжки в глубину, с отягощениями, другие отталкивания разового силового характера (измерения в количестве отталкиваний).
- Силовые упражнения без отягощений (измерение в количестве повторений).
- Силовые упражнения с отягощениями (измерение в килограммах или тоннах).
- Подвижные игры – все виды (измерение в минутах или часах).

Разбив все свои записи на аналитические группы, как указано выше (хотя каждый из Вас может применить и свой вариант деления все выполняемых упражнений), Вы по истечении любого периода, сделав соответствующий подсчет, сможете проанализировать выполненную работу. Сопоставляя выполненную работу за разные периоды, контрольные результаты тренировок, результаты на соревнованиях, Вам будет гораздо проще найти плюсы и минусы в своих тренировках. Какие-то выполненные упражнения Вам дают хороший эффект, а от каких-то упражнений можно, и отказаться или сократить их объем.

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

Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими и психологическими нагрузками, со значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя, врача и психолога за состоянием здоровья спортсмена. Средства получения информации различны, и сопоставление данных полученных этими специалистами вкупе с биохимическим контролем, дает полное и объективное представление о состоянии здоровья спортсмена, о правильности хода учебно-тренировочного процесса или необходимости внесения в него определенных изменений.

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

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

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

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

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

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

Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебно-педагогический контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований (медицинское, психологическое, биохимическое, педагогические наблюдения) помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов. Дает возможность прослеживать, как переносятся тренировочные и соревновательные нагрузки, корректировать их объем, интенсивность, а при необходимости – своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

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

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.

3.5. Содержание основных методов и приемов психологической подготовки

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

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом.

Метод воздействия - косвенное внушение.

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

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

5. Внушенный отдых. Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах.

В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не повторяя и не противодействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь). Метод воздействия – внушение, воздействие на сознательный и подсознательный уровни.

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

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

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

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

1. Контроль и регуляция тонуса мимических мышц. Этот прием требует специальной тренировки. Наибольший эффект достигается, если в процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет его в разнообразных жизненных ситуациях. Основным из критериев овладения этим приемом саморегуляции является способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Регулирование цели. Это умение вовремя поставить цель в точном соответствии со своими возможностями, отодвинуть ее в состоянии эмоциональной напряженности, а потом вновь актуализировать ее, когда 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 (см. табл.23).

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. 	<p>В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена</p>
Медико-биологические		

	<p>1. рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сбалансировано по энергетической ценности; • сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); • соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; • соответствует климатическим и погодным условиям. <p>2. физиотерапевтические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); • гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); • аппаратная физиотерапия; • бани 	<p>В течение всего периода реализации программы</p>
--	--	---

3.6. Антидопинговые мероприятия.

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.

3.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

Примерный план инструкторской и судейской практики

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

2	- Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	- Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

4. Система контроля и зачётные требования

Система контроля к выполнению программы и зачетные требования спортивной подготовки должны включать:

- конкретизацию критериев подготовленности спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки;
- оценку общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контрольных испытаний.

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

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

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и

оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

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

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся 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 обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно части 4.3. данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся 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 обучающийся отчисляется из спортивной 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.

4.2. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

Требования к результатам освоения программы по предметным областям

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:
в области теории и методики физической культуры и спорта:

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

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий легкой атлетикой;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в легкой атлетике;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике.

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в легкой атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Требования к освоению программы по этапам подготовки.

Требования к результатам реализации Программы:

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.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
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
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Бег 150 м с высокого старта (не более 25,5 с)	Бег 150 м с высокого старта (не более 27,8 с)
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
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,2 с)
	Бег 300 м с высокого старта (не более 38,5 с)	Бег 300 м с высокого старта (не более 43,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)

	Десятерной прыжок с места (не менее 25 м 00 см)	Десятерной прыжок с места (не менее 23 м 00 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
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег 20 м с ходу (не более 2,0 с)	Бег 20 м с ходу (не более 2,4 с)
	Бег 300 м (не более 37,5 с)	Бег 300 м (не более 42,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 270 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 28 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 26 м)
Спортивное звание	Мастера 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/>

Литература:

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

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