

Дополнительная программа для СОГ, ГНП, УТГ, ГСС, ВСМ на 13 лет

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей  
Специализированная детско-юношеская спортивная школа  
олимпийского резерва «Ермак»

Ханты- Мансийский Автономный округ  
Комитет по физической культуре и спорту администрации г.Сургута

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУДОД

СДЮСШОР «Ермак»

\_\_\_\_\_ В.А.Ермаков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ОТДЕЛЕНИЯ ЛЁГКОЙ АТЛЕТКИ (ИНВАСПОРТ)

УТВЕРЖДЕНО

Педагогическим

Советом МОУДОД

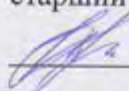
СДЮСШОР «Ермак»

Протоколом № 1

«06» 08 2010г.

СОСТАВИЛ

старший инструктор методист

 О.В. Кайст

Заслуженный тренер РФ,

старший тренер – преподаватель

высшей квалификационной категории

\_\_\_\_\_ Ю.О. Курдюмов

г.Сургут

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	4
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ ПО ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ КЛАССАМ.....	9
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ ПО КЛАССАМ В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ.....	10
ГЛАВА I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	13
1.1 Организация учебно – тренеровачного и учебно – воспитательного процесса.....	13
1.2 Основные задачи учебных групп.....	17
1.3 Условия зачисления в группы.....	19
1.4 Планирование и учет учебно – тренеровачного процесса.....	20
ГЛАВА II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	23
2.1. Пояснительная записка.....	24
2.2. Организационно – методические указания.....	25
2.3. Классификация видов обучения.....	29
2.4. Тренеровачное задание – первый блок в структуре многолетней подготовки.....	30
2.5. Объем и интенсивность тренеровачной нагрузки на занятиях.....	33
2.6. Типы тренеровачных занятий.....	35
2.7. Комплексный контроль.....	36
2.8. Теоретическая подготовка.....	38
2.8.1 Физическая культура и спорт в России.....	38
2.8.2. Краткий обзор развития лёгкой атлетики в России и за рубежом.....	39
2.8.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.....	40
2.8.4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.....	40

2.8.5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.....	41
2.8.6. Методика обучения.....	42
2.8.7. Методика тренировки.....	43
2.8.8. Планирование спортивной тренировки .....	44
2.8.9. Краткие сведения о физиологических основах тренировки.....	45
2.8.10. Психологическая подготовка.....	46
2.8.11. Общая и специальная подготовка.....	46
2.8.12. Общая физическая подготовка .....	47
2.8.13. Специальная физическая подготовка .....	48
2.8.14. Техническая подготовка .....	49
2.8.15. Правила соревнований, их организация и проведение.....	50
2.8.16. Места занятий. Оборудование и инвентарь.....	51
2.8.17. Зачетные требования по теоретической подготовке.....	51
2.9. Воспитательная работа.....	52
2.9.1. Виды воспитания.....	55
2.9.2. Воспитание спортивного коллектива.....	55
2.9.3. Средства, методы и формы воспитательной работы.....	56
2.9.4. Содержание воспитательной работы.....	56
2.10. Восстановительные средства и мероприятия.....	57
2.10.1. Естественные и гигиенические средства восстановления...60	
2.10.2. Педагогические средства восстановления.....	61
2.10.3. Медико – биологические средства восстановления.....	62
2.10.4. Психологические средства восстановления.....	63
2.11. Тренерская и судейская практика.....	63
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	66

## ВВЕДЕНИЕ

Данная программа предназначена для СДЮСШОР «Ермак». Весь учебный материал в ней излагается по группам: спортивного оздоровления (СОГ), начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочным (УТГ), спортивного совершенствования (ГСС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ), что предоставляет возможность тренерам всех спортивных школ пользоваться единой программой. Это также позволяет тренерам проводить единое направление в учебно-тренировочном процессе многолетней подготовки тяжелоатлетов по мере роста спортивного мастерства спортсменов - от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства.

Учебная программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки лёгкоатлетов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Деятельность организаций в области физической культуры и спорта среди инвалидов регламентируется рядом законов и других нормативно-правовых документов. В их числе Федеральный закон «О социальной защите инвалидов Российской Федерации», федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ», постановление Правительства РФ от 12 марта 1997 г. № 288 «Об утверждении Типового положения о специальном (коррекционном) образовательном учреждении обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии», постановление Министерства труда и социального развития РФ, Министерства здравоохранения,

Министерства общего и профессионального образования РФ от 23 декабря

1996 г. № 21/417/515 «Об утверждении Примерного положения о реабилитационном учреждении». Должности в соответствии с Инструктивным письмом Министерства РФ по физической культуре, спорту и туризму от 7 мая 2000 г. № НП- 01- 10/1248 могут вводиться в штатное

расписание учреждений физкультурно-спортивной направленности, физкультурно-спортивных клубов, образовательных учреждений любых типов для работы с контингентом лиц, отнесенных к специальным медицинским группам. Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» (статья 18) установлено, что развитие физической культуры и спорта инвалидов является неременным и определяющим условием их всесторонней реабилитации и социальной адаптации. В законе подчеркивается, что организация занятий физической культурой и спортом в системе непрерывной реабилитации инвалидов, в том числе детей с отклонениями в физическом развитии, осуществляются организациями физической культуры и спорта в соответствии с законодательством РФ.

В организации физкультурно-оздоровительной работы с инвалидами, проведения с ними физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, подготовке спортсменов-инвалидов и направление их на Всероссийские и Международные спортивные соревнования участвуют, в соответствии с указанным федеральным законом как федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и органы исполнительной власти субъектов РФ в области физической культуры и спорта.

Исходя из этих законодательных положений, решаются следующие задачи:

1. Помочь инвалидам (лицам с физическими и умственными недостатками) осознать особую важность и необходимость целенаправленных занятий физической культурой и спортом для всесторонней физической реабилитации, расширения возможностей ориентироваться в среде, владения своим телом, а также для социальной адаптации.
2. Обеспечить условия для занятий физической культурой и спортом инвалидов.
3. Повысить функциональные возможности организма инвалидов, достичь оптимального уровня развития соответствующих

функциональных систем.

4. Расширить диапазон двигательных навыков инвалидов для успешного самообслуживания в быту и на работе.
5. Помочь инвалидам овладеть методикой самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

Известно, что серьезный физический и моральный недуг приводит к нарушению функций организма, искажает нормальные двигательные стереотипы и, в частности, значительно ухудшает координацию движений и ориентацию, что часто сопровождается психическим напряжением, которое, в свою очередь, затрудняет или даже исключает возможность социального контакта с окружающим миром. У человека с ограниченными возможностями может действительно развиваться комплекс неполноценности, характеризующийся тревогой, потерей личного достоинства и уверенности в себе. В результате возникает эгоцентрическая изолированность, а порой и антисоциальные установки. В то же время участие в спортивных мероприятиях восстанавливает психическое равновесие, возвращает чувство уверенности и уважения к себе и дает возможность вернуться к активной жизни.

Предлагаемая программа содержит нормативы технической и физической подготовки, требования к учебно-тренировочному процессу, контрольно-переводные нормативы. Программой определена система нормативов и упражнений, воспитательные мероприятия, учебные планы по работе с инвалидами. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки легкоатлетов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития спортсменов, воспитание морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техникой легкоатлетических упражнений и видов легкой атлетики, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. Программный материал изложен

в соответствии с режимом учебно-тренировочной работы в школах высшего спортивного мастерства. Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса, является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, может изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, главным образом от погодных условий, наличия материальной базы и т.д. Однако, при этом должна сохраняться общая направленность тренировочного процесса, предполагающая большой удельный вес на физическую подготовку в начале годичного цикла и увеличение объема технической подготовки в течение зимнего сезона.

Наряду с планированием процесса подготовки, важнейшей функцией управления является контроль за эффективностью подготовки юных спортсменов на всех этапах многолетней работы. Критериями оценки эффективности подготовки служат нормативные требования. Основными задачами работы являются: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности учащихся, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, координации движений, освоение основ техники легкой атлетики, развитие стойкого интереса к занятиям. В соответствии с этими задачами планируется учебное время по видам подготовки. Основными принципами построения учебно-тренировочной работы являются: универсальность в постановке задач, в выборе средств и методов, глубокое изучение особенностей каждого занимающегося, индивидуальный подход.

Главная направленность программы - создать предпосылки для успешного обучения спортсменов широкому техническому арсеналу средств легкой атлетики, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах тренировочного процесса.

Основным показателем работы по легкой атлетике является выполнение учащимися программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке.

Программа предполагает, что наполняемость групп в учреждениях, осуществляющих деятельность по адаптивной физической культуре и спорту, определяется по принципу, что чем меньше функциональные возможности занимающихся, тем меньше занимающихся должно быть у тренера-преподавателя в группе. Кроме того, численный состав групп занимающихся зависит от индивидуальных (возрастных, половых и др.) особенностей, уровня подготовки занимающихся, вида спорта. Для создания равных условий работы тренерам-преподавателям по адаптивной физической культуре, работающим с учащимися, относящимися к различным нозологическим группам, а также стимулирование их к повышению качества и эффективности учебно-тренировочного процесса, необходимо учитывать трудности, с которыми тренеры-преподаватели сталкиваются при обучении детей с отклонением в развитии. В связи с этим, распределение занимающихся на группы и классы должны осуществляться по уровню ограничений или нарушений, которые мешают им овладеть необходимыми в легкой атлетике навыками и достигать мастерства. Работа с занимающимися адаптивной физической культурой и спортом строится в течение всего календарного года. Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных соревнований, периодизацией спортивной подготовки и устанавливается администрацией. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Тестирование и медицинский контроль;
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Работа по индивидуальным планам;
- Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- Участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительных лагерях;
- Инструкторская и судейская практика занимающихся.



Программой определено соблюдение следующих принципов при построении учебно – тренировочных занятий:

*Принцип комплектности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий и воспитательной работы, медико-биологического и педагогического контроля).

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей легкоатлетов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Задачи спортивного учебного заведения определена соответствующими положениями о них.

Основными задачами СДЮШОР являются:

- подготовка спортивных резервов для сборных команд страны, ДСО и ведомств - мастеров спорта РФ, кандидатов в мастера спорта, спортсменов I разряда;
- методическая работа по подготовке высококлассного резерва на основе широкого развития;

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ ПО ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ КЛАССАМ

Международные спортивные организации совместно с Международными

спортивными паралимпийскими Федерациями (IPSF) установили свои правила для определения классификации спортсменов, которую производят назначенные ими международные классификаторы. Спортсмены по функциональным классам делятся на пять групп: лица с ампутациями, прочими двигательными нарушениями (они относятся к Международной спортивной организации инвалидов - ISOD), с церебральным параличом (Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом - CP ISRA), с нарушением зрения (Международная спортивная ассоциация слепых - IBSA), спортсмены на колясках (Международная Сток-Мэндвильская спортивная федерация колясочников - ISMWSF), с нарушением интеллекта (Международная спортивная федерация для лиц с нарушением интеллекта - INAS-FID), инвалиды по слуху (Международная организация спорта глухих - CISS).

Класс, в который определяется спортсмен, может со временем меняться в зависимости от того, улучшилось или ухудшилось функциональное состояние спортсмена. Поэтому спортсмен на протяжении своей спортивной карьеры проходит через процесс определения класса не один раз.

Для занятий спортивно-оздоровительной физкультурой лица с ограниченными возможностями в программе распределены по категориям и функциональным классам:

- В1, В2, В3 — инвалиды по зрению;
- ВОГ — инвалиды по слуху;
- LW2-12 - поражение опорно-двигательного аппарата;
- ДЦП - детский церебральный паралич;
- ID - нарушение интеллекта;
- ВОИ - общие заболевания;
- Колясочники - инвалиды на колясках.

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ ПО КЛАССАМ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

- Участники соревнований в легкой атлетике разделяются на категории:
- Спортсмены, которые соревнуются стоя (LW 2-9);
- Спортсмены, соревнующиеся в положении сидя (LW 10-12);
- Спортсмены с нарушением зрения (B1, B2, B3);
- Спортсмены с нарушением интеллекта (ID);
- Спортсмены-колясочники;
- Спортсмены с детским церебральным параличом (ДЦП);

Участники данной категории принимают участие в Паралимпийских играх

- Спортсмены с нарушением слуха (BOG);

Не распределяются на классы и соревнуются в Сурдлимпийских играх.

Класс LW. К данному классу относятся спортсмены, которые имеют поражение одной нижней конечности:

- Ампутация одной нижней конечности выше колена с использованием протеза,
- Поражение одной нижней конечности, требующее применения полного ортеза для всей ноги.

Класс LW3, К данному классу относятся спортсмены, которые имеют поражения двух нижних конечностей:

- Ампутация двух нижних конечностей ниже колена.
- Поражение двух нижних конечностей с уменьшенной мышечной силой в обеих ногах (15-44 балла) или эквивалентное поражение.

Класс LW4. К данному классу относятся спортсмены, которые имеют поражение одной нижней конечности:

- Ампутация одной нижней конечности ниже колена.
- Парезы или параличи с уменьшенной мышечной силой в одной ноге, как минимум на 10 пунктов.
- Анкилоз или артродез тазобедренного сустава.
- Анкилоз или артродез коленного сустава.
- Ампутация обеих стоп и функциональное поражение обеих стоп.

Класс LW 5/7. К данному классу относятся спортсмены, которые имеют поражения обеих верхних конечностей:

- Ампутация двух верхних конечностей.
- Парезы и параличи или пороки, развитие обеих верхних конечностей.

Класс LW 6/8. К данному классу относятся спортсмены, которые имеют поражение одной верхней конечности.

- Ампутация одной верхней конечности.
- Парезы или параличи одной верхней конечности.

Класс LW 9. К данному классу относятся спортсмены, которые имеют поражение одной верхней конечности и одной нижней конечности.

- Поражение одной верхней конечности и одной нижней с одной стороны.
- Поражение одной верхней конечности и одной нижней с противоположной стороны.

Спортсмены соревнуются в положении сидя (LW 10-12).

Класс LW10. К данному классу относятся спортсмены с поражениями двух нижних конечностей, не способные удерживать равновесие в положении сидя, баллы от 0 до 8.

Класс LW11. К данному классу относятся спортсмены с поражением двух нижних конечностей, имеющие слабое равновесие в положении сидя, баллы от 9 до 15.

Класс LW12. К данному классу относятся спортсмены с поражением двух нижних конечностей, имеющие хорошее равновесие в положении сидя, баллы от 16 до 18.

Спортсмены с нарушением зрения.

Класс B1 - отсутствие светопроекции, или при наличии светопроекции, но без способностей определить тень руки на любом расстоянии и в любом направлении.

Класс B2 - от способности определить тень руки на любом расстоянии до

остроты зрения ниже 2/60 (0.03), или при концентрическом сужении поля зрения до 5 градусов.

Класс ВЗ - от остроты зрения 2/60, но ниже 6/60 (0.03-0.1), и/или при концентрическом сужении поля зрения более 5 градусов, но менее 20 градусов.

Спортсмены с нарушением интеллекта.

Класс ID спортсмены, признанные умственно-отсталыми в соответствии с требованиями международных стандартов ВОЗ и относящиеся к международной спортивной организации INAS-FID.

## 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Программа состоит из теоретических и практических разделов и подразделены по группам подготовки: начальной, учебно-тренировочной, спортивного совершенствования и высшего мастерства, что позволяет предложить тренерам-преподавателям единое направление, выработанное комплексным научным подходом к оценке тренировочного процесса в многолетней системе подготовке лёгкоатлетов от новичков до высококвалифицированных спортсменов.

### 1.1. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО И УЧЕБНО – ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

- комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с занимающимися осуществляется дирекцией и тренерским советом спортивной школы.
- учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям лёгкой атлетикой детей, подростков, юношей и девушек.
- в отдельных случаях занимающийся, не отвечающий соответствующим требованиям, могут быть зачислены в учебную группу в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти учащиеся имеют определенный разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки.

- в случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его группы, он может быть переведен на следующий год обучения с согласия тренерского совета и с разрешением врача.
- спортсмен входит в состав сборной команды края (области) и выше и регулярно показывает высокие результаты, то независимо от возраста он может зачислен в группу высшего спортивного мастерства.
- так же в учебных группах оценивается выполнение нормативов по общей подготовке.
- набор и прием осуществляется приемной комиссией школы.
- работа в спортивной школе проводится круглогодично на основании данной программы.
- поступившие в спортивную школу распределяются по учебным группам с учетом возраста, уровня спортивной и общефизической подготовленности.
- основными формами проведения учебно-тренировочной работы в спортивной школе являются:
  - а) практические занятия;
  - б) групповые теоретические занятия;
  - в) индивидуальные занятия;
  - г) участие в соревнованиях;
  - д) участие в учебно-тренировочных восстановительных сборах;
  - е) просмотр и методический разбор видеофильмов;
  - ж) тренерская и судейская практика.

*Таблица 1*

Этап	Год обучения	Возраст для зачисления	Мини.число учащихся	Макси.количе. учен.часов в неделю	Требования по ОФП, разряду на конец учеб.года
ГНП	до года	10-11	12	6	Нормативы по ОФП
	свыше года	11-12	12	6	Нормативы по ОФП
УТГ	1-й год	12-13	9	9	Нормативы по ОФП, СФП,
	2-й год	13-14	9	9	ТТП
	3-й год	14-15	9	12	Нормативы по ОФП, СФП,

	4-й год	15-16	9	12	ТТП Нормативы по ОФП, СФП, ТТП Нормативы по ОФП, СФП, ТТП, спортивные разряды
ГСС	до года	16-17	6	15	50% МС
	свыше года	17-18	6	18	разряд МС
ВСМ	до года	18-19 лет	3	18	МС
	свыше года	19-20	2-3	18	50% МСМК

#### ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.
2. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.
3. Количество установленных норм наполнения учебных групп является минимальным.
4. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.
5. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Примерный учебный план для отделения дзюдо представлен в табл. 2. При его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель учебно тренировочных сборов.

**Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ и СДЮШОР**

*Таблица 2*

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		НП		УТ		СС		ВСМ
		До года	Свы ше года	1-2- й год	свыш е 2 лет	1 год	Свы ше 2 лет	весь перио д
1	объем учебно тренировочной работы в неделю	6	6	9	12	15	18	18
2	Общая физическая подготовка	188	188	258	344	351	351	351
3	Специальная физическая подготовка	55	55	166	172	396	396	396
4	Специальная техническая подготовка	27	27	36	48	122	123	123
5	Теоретическая подготовка	5	5	10	14	17	24	24
6	Психологическая подготовка	-	-	2	2	-	-	-
7	Тактическая подготовка	-	-	4	4	2	2	2
8	Контрольно-переводные испытания	8	8	10	12	14	14	14
9	Воспитательно – образовательные мероприятия	23	23	26	18	12	12	12
10	Контрольные соревнования	согласно календарному плану спортивно – массовых мероприятий						
11	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	2	4	4	4
<i>Общее количество часов</i>		<i>312</i>	<i>312</i>	<i>520</i>	<i>624</i>	<i>780</i>	<i>832</i>	<i>832</i>



## 1.2. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ УЧЕБНЫХ ГРУПП

В соответствии с общими требованиями для спортивных школ определяются и основные задачи для каждой учебной группы.

### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ:

Укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике лёгкоатлетических упражнений, формирование интереса к данному виду спорта, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях и начальных навыков работы в качестве ассистента судей и тренера, выполнение нормативов ОФП.

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (УТ)

Предусматривает повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и требования программ по легкой атлетике, в индивидуальных случаях предусматривает привлечение перспективных спортсменов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России и успешно выступать в международных соревнованиях.

Критерии оценки деятельности учреждения:

- Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных учебной программой по легкой атлетике, выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- Освоение теоретических разделов учебной программы;
- Динамика улучшений индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевание, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений);
- Динамика прироста индивидуальных показателей физического

развития и основных физических качеств занимающихся и навыков социальной адаптации;

- Динамика спортивно-технических показателей;
- Стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов;
- Число спортсменов, подготовленных для сборных команд России среди инвалидов;

#### ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ (СС):

Предполагает развитие спорта высших достижений, привлечение перспективных спортсменов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих в составе сборных команд России успешно выступать в международных соревнованиях.

Критерии оценки деятельности учреждения:

- Выполнение спортивных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- Положительная динамика спортивно-технических показателей;
- Стабильность высоких результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов'
- Уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
- Число спортсменов, подготовленных для сборных команд России среди инвалидов;

#### ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ВСМ):

Предусматривает в дополнение к задачам этапа спортивного совершенствования поддержание уровня высоких спортивных результатов и физической подготовленности спортсменов членов сборных команд России с целью их подготовки к участию в Паралимпийских, Сурдлимпийских играх,

чемпионатах мира, Европы.

Критерии оценки деятельности учреждений:

- Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- Положительная динамика спортивно-технических показателей;
- Стабильность высоких результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов;
- Уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
- Число спортсменов, подготовленных для сборных команд России среди инвалидов;
- Число спортсменов, завоевавших медали на официальных международных соревнованиях среди инвалидов (Паралимпийские игры, Сурдлимпийские игры, чемпионаты мира, Европы).

### 1.3. УСЛОВИЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ

*На этапы начальной подготовки (НП)* принимаются дети с отклонениями в развитии и состоянии здоровья, и инвалиды любого возраста, желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом, при наличии у них: у инвалидов - рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, направления или разрешения лечащего врача, разрешающего заниматься адаптивной физической культурой и спортом.

*На учебно-тренировочный этап (УТ)* подготовки зачисляются на конкурсной основе спортсмены, которые за период не менее двух лет прошли необходимую подготовку - при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке и наличии соответствующих заключений медицинских работников.

*Этап спортивного совершенствования (СС)* формируется из спортсменов, выполнивших первый спортивный разряд по легкой атлетике или вошедших в состав сборной команды России.

*Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)* формируется из спортсменов - членов сборных команд России с целью их подготовки к участию в Паралимпийских/Сурдлимпийских играх, чемпионатах мира, Европы.

#### 1.4. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

1. Учебно-тренировочный процесс в спортивных школах планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

2. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

3. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

4. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей лёгкой атлетики, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

5. На практических занятиях учащиеся овладевают техникой лёгкоатлетических упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

6. Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на

подготовительные, соревновательные и переходно-восстановительные этапы.

7. В спортивных школах должны быть следующие документы планирования и учета работы.

**По планированию:**

- годовой план работы (разделы: организационный, врачебно-педагогического контроля, воспитательной работы, подготовки общественных кадров и др.);
- план комплектования групп;
- перспективный план учащегося;
- учебная программа;
- учебный план;
- план учебно-тренировочных занятий;
  - план работы на месяц;
  - план урока;
  - учетная карточка показателей роста физической, специальной, технической подготовленности учащихся;
  - расписание занятий;
  - календарный план спортивно массовых мероприятий.

**По учету:**

- журнал учета групповых занятий;
- личные карточки и заявления учащихся;
  - дневники тренировок спортсменов;
  - протоколы соревнований.

Годовой план для каждой группы составляется исходя из круглогодичной подготовки в соответствии с данной программой, категории инвалидов. Годовые планы конкретизируются в рабочих месячных планах. На основе месячных планов составляются планы на каждое занятие. Степень подготовленности по общей и специальной

подготовки определяется сдачей контрольных нормативов (учебно-тренировочных групп) и физическим состоянием на начало и конец учебного года. Учебный материал по специальной подготовке распределен с учетом категории инвалида, возраста и физической подготовки. Важным звеном в учебно-тренировочном процессе являются соревнования, как по избранной специализации, так и в различных видах спорта. Основой планирования средств в группах является учебный план, рассчитанный на год. Часы, отведенные на каждый раздел плана, используются на занятиях комплексно в разных сочетаниях средств и объемов, в зависимости от этапа и погодных условий. Программа занятий и содержание средств в ней строятся с учетом изменений нервно-эмоциональной сферы организма, возрастных биологических особенностей состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных и двигательных возможностей каждой категории инвалидов.

СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ (%)

Таблица 3

Средства подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ								
	ГНП		УТГ				ГСС		ВСМ
	год	свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	
ОФП	70	60	60	50	50	50	40	40	30
СФП	20	20	20	30	30	30	40	40	60
стп, ттп	10	20	20	20	20	20	20	20	10

ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ (КОЛИЧЕСТВО СОРЕВНОВАНИЙ)

Таблица 4

Виды соревнований	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ								
	ГНП		УТГ				ГСС		ВСМ
	год	свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	
контрольные	3	6							
отборочные	1	2	4	6	6	6	2	2	1
основные			2	2	2	2	6	6	6
главные					1	1	4	4	2

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки лёгкоатлетов, его распределение по годам обучения; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревновании.

*Тренер-преподаватель учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности обязан:*

- осуществлять дополнительное физкультурное образование воспитанников средствами тяжелоатлетического спорта и всесторонней скоростно-силовой подготовки и развивать их разнообразную творческую деятельность;
- перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности учебно-тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения;
- соблюдать принципы доступности последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой;
- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей занимающихся и следить за их состоянием в процессе занятий;
- следить за своевременным прохождением занимающимися медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью

- врача и печатью медицинского учреждения;
- по установленным признакам комплектовать состав группы обучающихся (воспитанников) и принимать меры по сохранению ее контингента в течение срока обучения;
  - обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической целесообразности;
  - составлять программы и планы-конспекты занятий, обеспечивать их выполнение;
  - выявлять творческие способности обучающихся (воспитанников), способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных обучающихся (воспитанников);
  - организовывать участие обучающихся (воспитанников) в соревнованиях по лёгкой атлетике, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;
  - при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
    - повышать свою профессиональную квалификацию;
  - проводить учебно-тренировочные занятия в соответствии с расписанием;
  - контролировать безопасный проход занимающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания учебных занятий.

***Занимающиеся обязаны:***

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;
- выполнять учебно-тренировочную программу только в присутствии тренера;
  - иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;
- сдавать ценные вещи и деньги на хранение дежурному администратору;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30 мин после окончания учебно-тренировочных занятий.

## 2.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА



Учебная программа построена с учетом рекомендаций, представленных в нормативно-правовых документах, регулирующих деятельность ДЮКФП и ДЮСШ, Департамента образования г. Москвы и Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР), утвержденного Государственным комитетом РФ по физической культуре, спорту и туризму 28 июня 2002 г. (№ 390), и конкретизирует возможности реализации личности при занятиях данным видом двигательной деятельности.

Учебная программа - документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и внесоревновательной деятельности учащихся спортивных школ и клубов. Приведены целесообразные способы организации обучения двигательным действиям.

Учебная программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организационную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми обучающемуся для достижения высоких спортивных результатов. Учебная программа играет ведущую роль в раскрытии содержания обучения лёгкоатлетическому спорту и применении организационных форм обучения и совершенствования подготовки лёгкоатлетов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств обучающихся в условиях многолетней подготовки.

Программа рассчитана на обучение учащихся в группах начальной подготовки (2 года), в учебно-тренировочных группах (4 года), группах спортивного совершенствования (2 года и более) и группах высшего спортивного мастерства (от 1 года). Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки учащихся в соответствии с этапами обучения.

## 2.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

В программе предусматривается освоение не только определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся.

Личность одаренного легкоатлета характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической и соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники легкоатлетических видов, а также рассматриваются варианты ведения тактической борьбы в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих легкоатлетов прошлого и современного этапов развития спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими тому или иному виду легкой атлетики, общая - средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике легкой атлетики и судейской практике. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

В нормативной части излагаются параметры зачетных требований по основным разделам подготовки по годам обучения. Расчетно-плановая часть включает учебный план и планы-графики расчета учебных часов по годам обучения.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить следующие задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Образовательные задачи состоят из усвоения

теоретических и методических основ лёгкой атлетики, овладения двигательной культурой, основными принципами подготовки к соревнованиям.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях занимающиеся овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок.

Основной формой организации и проведения учебно тренировочного процесса является урок. Урок состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства.

Подготовительная часть (20% времени всего урока): организация занимающихся, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Основная часть (70% времени урока): изучение и совершенствование техники или отдельных элементов упражнений, развитие физических качеств.

Заключительная часть (10% времени урока): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока.

Обязательное условие занятий с занимающимися - всемерное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, контрольные и модельные, а соревнования - на главные, основные, отборочные и

контрольные.

*На учебных занятиях* изучают различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями и видами лёгкой атлетики. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

*Учебно-тренировочные занятия* представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.

*Контрольные занятия* проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности по разделам подготовки -технической, тактической, физической и морально-волевой.

*Модельные занятия* предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

*Занятия по воспитанию физических и психических качеств* состоят из занятий по лёгкой атлетике и другим видам спорта. Из лёгкой атлетики используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов - круговая тренировка, тренировочные и другие типы занятий.

*Рекреационные занятия* характеризуются малыми объемами, низкой интенсивностью, а также эмоциональной разгрузкой. Практикуются также прогулки по лесу (парку), бальнеологические процедуры, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна, музыка и др.

*На практических занятиях* решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае важное значение имеет разминка, включающая различные упражнения - для разных групп мышц, акробатические элементы, бег, прыжки и имитационные упражнения на освоение техники.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности и честности играют большую роль в спортивной биографии занимающихся. Равные права и единые требования к спортсменам облегчают построение педагогического обучения и повышают его эффективность.

Интеграции видов обучения позволит в большей мере индивидуализировать подготовку юных легкоатлетов.

### 2.3. КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ОБУЧЕНИЯ

Таблица 5

№	ВИД	Действия тренера и спортсмена
1.	Сообщающий	1. Тренер сообщает учебную информацию 2. Спортсмен слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание
2.	Программированный	1. Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам) 2. Контроль тренера и самоконтроль легкоатлета. Атлет усваивает учебную информацию последовательно, по частям
3.	Проблемный	1. Тренер ставит проблему, выделяет ее основные части 2. Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), легкоатлет формирует побудительные стимулы к решению проблемы 3. Легкоатлет осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблемы, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения
4.	Игровой	1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы
5.	Самостоятельный	1. Легкоатлет находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения и навыки в практике

## 2.4. ТРЕНИРОВАЧНОЕ ЗАДАНИЕ – ПЕРВЫЙ БЛОК В СТРУКТУРЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ

системе программно-методического обеспечения подготовки резервов тренировочные задания сравнительно недавно получили признание и терминологическое обоснование как структурная единица многолетнего процесса. Сейчас можно говорить, что тренировочные задания являются исходным элементом структуры тренировки.

Ряд специалистов в области спорта понимают нагрузку и тренировочное задание как одно и то же. Однако эти два понятия следует различать.

Теории и методике физического воспитания под нагрузкой понимается прежде всего количественная мера воздействия физических упражнений. Общий объем нагрузки в упражнениях циклического характера чаще всего оценивают по суммарному километражу (за отдельное занятие, неделю и т.д.), в упражнениях с отягощениями - по суммарному весу отягощений или числу подъемов (штанги и т.д.). В последние годы для суммарной оценки нагрузки по величине функциональных сдвигов, т. е. внутренней физиологической стороны нагрузки, используют непрерывную и достаточно частую регистрацию сердечных сокращений (с помощью телеметрической системы) и расчет суммарных энергозатрат. Абсолютная интенсивность внутренней нагрузки определяется величиной затрат в единицу времени.

Исходной структурной единицей тренировки является не нагрузка, а тренировочное задание. Ответ на этот вопрос дает в своей работе В.П. Попов. Он объясняет это тем, что сами по себе абстрактные понятия работы и отдыха не несут педагогической информации. По его мнению, работа и отдых приобретают педагогический смысл только тогда, когда они определенным образом организованы. А организованные определенным образом работа и отдых - это уже тренировочное задание, дающее известную тренировочную нагрузку организму спортсмена и имеющее конкретные педагогическое содержание и смысл. И основное заключается в том, что тренировочные задания всегда позволяют решать конкретную педагогическую задачу занятия а тренировочное занятие - это как бы

определенная последовательность тренировочных заданий.

Тренировочное задание - это часть плана тренировочного занятия, состоящее из одного упражнения или комплекса физических упражнений, выполняемых с определенными педагогическими задачами тренировочного процесса. Оно рассматривается как первичное звено в реализации целенаправленного и четкого управления тренировкой. Тренировочное задание в процессе его выполнения оказывает педагогическое и функциональное воздействие на спортсмена. Важное место в тренировке спринтеров отводится упражнениям в процессе выполнения этого задания.

Заслуживает внимания опыт, накопленный за последние годы в подготовке немецких легкоатлетов, где планирование и реализация тренировочных программ основаны на использовании стандартных карточек. В карточках представлены наборы тренировочных заданий, включающие реальные упражнения в виде комплексов (обучающих, развития физических качеств, специальных средств).

Каждая карточка содержит цель, задачи, методические и педагогические рекомендации, дозировку. Почти во всех комплексах - тренировочных заданиях дается дополнительная информация о технике и вариантах упражнений.

При выборе карточек и включении их в тренировочное занятие немецкими специалистами учитываются:

- а) средний уровень подготовленности групп;
- б) направленность воздействия (единство воспитания и обучения);
- в) оснащенность материальной базой;
- г) функциональный класс спортсмена.

Немецкие специалисты при разработке тренировочных заданий исходят из физиологической направленности упражнения, в их классификацию входят:

- 1) **компенсирующие** - очень умеренной интенсивности, используемые в основном в восстановительных целях;
- 2) **основные** - выполняемые в условиях устойчивого состояния;
- 3) **повышенные** (развивающие) - со значительным возрастанием деятельности анаэробных источников энергообеспечения;

4) **граничные** - выполняемые в зоне уровня максимального потребления кислорода;

5) **предельные** - обуславливающие максимальные изменения в анаэробных процессах и предъявляющие предельно высокие требования к мобилизации всех резервов организма спортсмена.

Типичной чертой построения тренировочного задания выступает его стандартизация. Она предполагает (при многократном использовании задания) достижение позитивного эффекта в обеспечении долговременной приспособительной морфофункциональной перестройки организма, на базе которой достигается развитие физических качеств, а также закрепление достигнутого и создание предпосылок дальнейшего прогресса в подготовке спортсменов.

Построение учебно-тренировочного процесса юных легкоатлетов на основе использования стандартных тренировочных заданий позволяет обеспечить:

- а) единообразие методики многоборной подготовки;
- б) дифференцированное и целенаправленное воздействие на юный организм для лучшего воспитания основных физических качеств;
- в) применение заданий методом вариативных упражнений - снижение монотонности;
- г) увеличение диапазона целенаправленных вариаций основного двигательного действия;
- д) создание условий для оптимального соотношения повторяемости и вариативности;
- е) значительное упорядочение тренировочного процесса на всех этапах многолетних занятий спортом.

Тренировочные задания делятся на три группы: аэробного, смешанного аэробно-анаэробного и анаэробного воздействия.

При этом учитывается оценка различных сторон индивидуальной физической подготовленности юных спортсменов, в которой можно выделить три



уровня: средний, выше среднего, ниже среднего. Это способствует дифференцированному подбору и применению тренировочных заданий с учетом необходимости избирательного воздействия на конкретные звенья индивидуальной физической подготовленности.

Можно полагать, что отбор и классификация тренерами тренировочных заданий для решения конкретных задач, выполняемых в процессе спортивной подготовки юных легкоатлетов, позволит систематизировать задания различной направленности и создать свой каталог наиболее часто применяемых в процессе тренировки заданий, упростить планирование, учет и контроль тренировочной нагрузки, даст возможность тренеру и спортсмену получать четкую количественную и качественную характеристику проделанной за определенный период времени тренировочной работы, повысить надежность управления тренировочным процессом.

Ориентация на создание блока тренировочных заданий направленного воздействия в форме комплексов упражнений и игр является основой для пересмотра традиционных представлений о планировании и организации учебно-тренировочного урока. Исходя из этого тренировочные задания условно классифицируются на четыре группы:

- 1) обучающие;
- 2) комплексы, развивающие физические качества;
- 3) игры, развивающие физические качества;
- 4) специальные.

## 2.5. ОБЪЁМ И ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВАЧНОЙ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ

В спорте под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

- а) изменением количества упражнений и тренировочных заданий;

- б) количеством повторений;
- в) уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
- г) увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
- д) усложнением или упрощением выполнения упражнений;
- е) использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т. п. К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками («простой» между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т. п.). Оптимальной плотности занятий способствуют сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений.

Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными, увеличения числа повторений.

В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую).

*Облегченные методы* (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма.

*Оптимальные методы* тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена.

*Жесткие методы* тренировки являются очень тяжелыми и требуют много

времени на восстановление организма.

Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Разнообразие положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения.

Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях, микроциклах). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного урока.

## 2.6. ТИПЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

В зависимости от характера поставленных задач выделяются следующие типы занятий:

1. **Учебные занятия**, предполагающие усвоение занимающимися нового материала.
2. **Тренировочные занятия**, которые направлены на осуществление различных видов подготовки - от технической до интегральной.
3. **Учебно-тренировочные занятия**, представляющие собой промежуточный тип между чисто учебными и тренировочными занятиями.
4. **Восстановительные занятия**, которые характеризуются небольшим суммарным объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода.
5. **Модельные занятия** - форма интегральной подготовки к основным соревнованиям.
6. **Контрольные занятия**, позволяющие определить эффективность процесса подготовки.
7. **Индивидуальные занятия**, рассчитанные на самостоятельное выполнение спортсменами заданий тренера.

Все эти формы занятий имеют примерно одинаковую структуру и состоят

из блоков тренировочных занятий.

## 2.7. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ

*Программа обследования соревновательной деятельности (ОСД)*

Таблица 6

Задачи ОСД	Методы исследований	Регистрируемые
Контроль уровня технической подготовленности	Видеозапись, комплексная инструментальная методика	Модельные характеристики действий
Контроль уровня функциональной подготовленности	Кардиология	Параметры ЭКГ

*Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО)*

Основными целями УМО и УКО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности тяжелоатлетов.

*Задачи УМО и УКО:*

- диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;
- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в ГЫП является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся должны пройти углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и

соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

*Программа углубленного комплексного медицинского обследования (УМО и УКО)*

Таблица 7

Задачи УМО и УКО	Результаты
1. Комплексная клиническая диагностика	
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния	
3. Оценка сердечно-сосудистой системы	
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена	
5. Контроль состояния центральной нервной системы	
6. Уровень функционирования периферической нервной системы	
7. Состояние вегетативной нервной системы	
8. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата	
9. Уровень физического развития и морфологическое состояние	
10. Оценка состояния системы крови	
11. Оценка состояния эндокринной системы	
12. Оценка состояния системы пищеварения	
13. Оценка состояния мочеполовой системы	
14. Общая оценка состояния организма	

*Этапные комплексные обследования (ЭКО)*

*Задача* - определить уровень различных сторон подготовленности легкоатлетов после завершения определенного тренировочного этапа.

*Программа этапного комплексного обследования (ЭКО)*

Таблица 8

Задачи ЭКО	Методы	Регистрируемые
------------	--------	----------------

Контроль, коррекция средств и методик тренировки, их интенсивности	Хронометрия, пульсометрия. Анализ критериев и параметров тренировочной	Время (мин), частота сердечных сокращений. Процентное распределение объема и интенсивности средств подготовки
Уровень технической подготовленности СД	Комплексная инструментальная методика	Модельные характеристики
Оценка уровня физической и специальной	Тестирование направленного воздействия	Сила, выносливость, быстрота
Определение психофизиологических	Анкетирование, тестирование	
Контроль за адаптацией основных систем организма	Кардиография, биохимия	Параметры ЭКГ и сердца, лактат

## 2.8. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях лёгкой атлетикой и др.

### Программа теоретических занятий

#### 2.8.1. Физическая культура и спорт в России

*Для всех учебных групп:*

Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания и укрепления здоровья, всестороннего развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Всестороннее развитие физических и умственных способностей -одно из необходимых условий развития государства.

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа.

Коллективы физкультурников, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.

Единая российская спортивная классификация, ее значение в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по тяжелой атлетике.

#### *2.8.2. Краткий обзор развития лёгкой атлетики в России и за рубежом*

Для всех учебных групп:

Характеристика лёгкой атлетики, место и значение её в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие лёгкой атлетики как вида спорта.

Лёгкая атлетика в дореволюционной России. Первые чемпионаты России. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях. Первые соревнования по лёгкой атлетике за рубежом и в России. Организация Федерации в России. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены- чемпионы мира, Европы и олимпийских игр.

Сильнейшие зарубежные легко атлеты, их достижения.

### *2.8.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся*

*Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп:*

Опорно-двигательный аппарат: костная и мышечная система, связки, их строение и функции.

Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

*Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:*

Влияние различных физических упражнений и упражнений на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий лёгкой атлетикой.

Воздействие физических упражнений на развитие силовых способностей и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий, комбинированный и др.

### *2.8.4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена*

*Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп:*

Понятие о гигиене. Личная гигиена тяжелоатлета, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий тяжелой атлетикой. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики



(предупреждения заболеваний).

Значение закаливания для юных легкоатлетов. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия лёгкой атлетикой - один из методов закаливания.

Режим юного легкоатлета. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха и питания, тренировки и сна. Примерный распорядок дня легкоатлета.

*Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:*

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергозатрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты.

Энергозатраты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания легкоатлетов. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Режим питьевой воды.

Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, в деятельности органов центральной нервной системы в результате занятий легкой атлетикой.

Воздействие легкоатлетических упражнений на развитие физических качеств.

#### *2.8.5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа*

*Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп:* Понятие о врачебном контроле и его роли для юного легкоатлета. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности и перетренированности, утомлении и

восстановлении. Показания и противопоказания для занятий лёгкой атлетикой. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сои, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

*Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:*

Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике.

Влияние массажа на организм: на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, обмен веществ, на кровеносную, дыхательную, нервную и лимфатическую системы.

Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь, для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества.

Виды и последовательность массажных приемов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Выжимание. Поколачивание. Похлопывание. Рубление. Потряхивание. Встряхивание. Валяние. Вибрационный массаж.

Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника.

#### *2.8.6. Методика обучения*

*Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп:*

Обучение и тренировка - единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения легкоатлетических упражнений и компонентов техники. Физическая

подготовленность занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении технике.

*Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:*

Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс освоения техники.

Использование принципов диалектики в процессе обучения. Этапы и методы обучения (традиционные и нетрадиционные). Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение учебного материала в логической последовательности.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок.

#### *2.8.7. Методика тренировки*

*Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп:*

Спортивная тренировка - единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.

Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность (абсолютная и относительная). Методика их определения.

Понятие о тренировочных циклах: годовых, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Урок как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков. Требования к урокам.

*Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивно*

*го мастерства:*

Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающегося. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное и волнообразное увеличение нагрузки, смена состава средств и методов тренировки, сознательность, учет индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годовые, недельные, в отдельных тренировках.

Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Вариативность как метод построения тренировки. Величина интервала отдыха между подходами и занятиями.

Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями.

Разминка на занятиях и соревнованиях. Количество подходов, подъемов и величина отягощения в разминке на соревнованиях.

#### *2.8.8. Планирование спортивной тренировки*

*Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп:*

Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования.

Круглогодичная тренировка - основа спортивных успехов легкоатлетов.

Критерии и параметры тренировочных нагрузок - их учет и анализ.

Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета - его форма и порядок ведения. Значение ведения дневника.

*Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:*

Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к

планированию.

Виды планирования: перспективное (четырёхлетнее), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие).

Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объем, интенсивность, количество попыток.

Формы тренировочных программ: перспективного, годового, месячного, недельного. План-конспект урока.

Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочного процесса, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчетов о тренировке.

#### *2.8.9. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки*

*Для всех учебных групп:*

Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых лёгкоатлету. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы воспитания силовых способностей.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях лёгкой атлетикой.

Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине нагрузок и интервалы отдыха.

Явление задержки дыхания и натуживания. Энерготраты лёгкоатлета.

Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении.

Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др.

Характеристика предстартового состояния лёгкоатлета в период подготовки во время соревнований.

#### *2.8.10. Психологическая подготовка.*

*Для всех учебных групп:*

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнований, связанных с подъемом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и состязаниями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей лёгкоатлета. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы воспитания отдельных психических качеств.

#### *2.8.11. Общая и специальная физическая подготовка*

*Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп:*

ОФП и СФП юных лёгкоатлетов и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к ОФП лёгкоатлетов.

Средства ОФП и их характеристика. ОФП как средство восстановления

работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь ОФП и СФП. Контрольные тесты для выявления уровня развития ОФП.

*Для групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства:*

СФП лёгкоатлетов краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь соотношения ОФП и СФП.

Характеристика физических качеств лёгкоатлета: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика воспитания этих качеств. Краткая характеристика применения средств СФП для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития СФП.

#### *2.8.12. Общая физическая подготовка*

Упражнения для рук плечевого пояса: круговые движения, махи, вращения, сгибание и разгибание в упоре лежа, рывковые движение, упражнения с резиной, гантелями.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Упражнения выполняются без предметов и с предметами: со скакалками, гантелями, набивными мячами, палками, ядрами, с утяжелителями, штангой.

Упражнения для мышц шеи, туловища. Наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и круговые движения таза. Поднимание и опускание ног, туловища из положения лежа на спине, перевороты из виса в упор на низкой перекладине.

Упражнения для ног. Подъем на стопе, ходьба на носках, пятках, на внутренней, внешней стороне стопы, круговые движения стопой, приседание, выпрыгивание, скачки на левой, правой ногах, прыжки на двух ногах вперед с передвижением, прыжки с ноги на ногу, наскок на гимнастического козла и спрыгивание. Упражнение на переднюю и заднюю поверхность бедра.

Упражнение для развития физических качеств: быстроты, гибкости,

выносливости, координации.

Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног, в различных исходных положениях. Опорные и без опорные прыжки с мостика с поворотом и без поворота.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, сальто вперед, назад. Стойка на лопатках, на голове, стойка на руках. Бег с изменением направлений с предметами и без предметов. Преодоление полосы препятствий. Игры с элементами акробатики.

Упражнения для развития быстроты. Бег с н/старта, челночный бег 10-20 м, бег схода 10-20м, бег под гору 20-40м, прыжок в длину с разбега. Игра в русскую лапту.

Упражнение на развитие силы. Подтягивание, отжимание, перевороты на перекладине, лазание по канату, шесту, лестнице. Подъем штанги на грудь, рывок штанги, толчок штанги, жим лежа, тяги из-за головы, через сторону. Приседание со штангой с партнером, броски камней, ядер, набивных мячей из различных положений двумя руками. -Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину, тройной прыжок с места, с разбега. Многоскоки в гору. Многоскоки вверх по лестнице. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием. Бег в упряжке.

Упражнение на развитие гибкости. Наклоны стоя, сидя, лежа. Полушпагат, продольный шпагат, поперечный шпагат, гимнастический мост, колесо, рандат, фляг.

Упражнение для развития выносливости. Кросс, бег на отрезках 300-600 м, повторный бег. Плавание 2 км. Игры в футбол, баскетбол, туристические походы, езда на велосипеде.

#### *2.8.13. Специальная физическая подготовка (СФП)*

Упражнение на развитие силы. Приседание на одной, двух ногах с отягощением, выпрыгивание на двух ногах с отягощением. Броски набивных мячей из различных положений: стоя, сидя, лежа. Многоскоки и прыжки на левой, правой, двух ногах на песке.



Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков 20-40м из различных положений: спиной назад, схода, спиной вперед. Бег по кругу, виражу, бег змейкой. Броски мяча сериями до 10 раз в одной серии. Упражнения на развитие выносливости. Кросс, повторный бег 300-600 м., фартлек, интервальный бег, челночный бег, спортивная ходьба до 15 км, плавание до 2000 м.

Упражнения на развитие гибкости. Наклоны вперед, назад, выпады вперед, полушпагат, шпагат продольный/поперечный, гимнастический мост, маховые движения ногами, руками, упражнения с резиной для развития гибкости плечевых суставов.

#### *2.8.14. Техническая подготовка (ТП).*

Обучение технике бега: работа рук, работа ног, положение туловища. Выполнение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием колен, семенящий бег, бег с захлестыванием голени, многоскоки, бег по прямой, бег по виражу, имитация работы рук. Бег с низкого старта, умение выполнять исходное положение по командам: «на старт», «внимание», «марш», стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

Обучение в прыжках в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком одной, двумя ногами, взмах руками приземление. Бег по разбегу. Постановка толчковой ноги. Выполнение движений маховой ногой, прыжки с малого разбега, среднего, полного. Обучение ритму разбега.

Прыжок в высоту с разбега. Прыжок с места, обучение перехода планки, приземление. Прыжки способом «перешагивания», «перекидной». Выпрыгивание вверх с разбега, толкаясь одной ногой, с доставанием предмета, бег по разбегу, бег по дуге, постановка ног, работа рук, положение туловища. Прыжок с разбега способом «фосбюри - флоп»: постановка толчковой ноги, отведение рук и маховые движения вперед-вверх, работа маховой ноги, переход через планку, приземление.

Бег с барьерами. Перенос толчковой ноги у стенки, атака маховой ноги у стенки, атака барьера в шаге. Преодоление барьера с разбега, сбоку через

середины, бег между барьерами, работа рук, положение туловища перед атакой. Бег через 2-5 барьеров. Бег 60 м. на время.

Метание копья. Отведение руки, продвижение боком с крестными шагами, постановка левой ноги перед финальным усилием, положение левой руки. Броски копья с места: стоя лицом, боком в сторону метания. Имитация движения броска. Броски копья с места, с выполнением скрестных шагов, полного разбега.

Метание диска. Подбрасывание диска одной рукой, выполнение замаха, положение туловища, ног при отведении руки. Повороты влево, вправо с гимнастической палкой с работой ног. Броски с места. Выполнение поворота. Имитация финального усилия. Броски с выполнением поворота.

Толкание ядра. Держание ядра. Подбрасывание ядра вверх одной рукой, с работой ног. Толкание ядра стоя боком. Выполнение скачка, имитация финального усилия. Выполнение скачка с толчком ядра.

Метание молота. Исходное положение, держание снаряда, предварительные вращения, одноопорные фазы поворотов, двух опорные фазы поворотов, финальное усилие. Имитация движений.

Прыжок с шестом. Хват руками: движение вперед - вверх руками на месте (вывод шеста, вход), Вис на шесте (не сгибая ног). Бег с шестом, висы с малого, со среднего разбега. Приземление, переход через планку: упражнение на гимнастических кольцах, канате, перекладине. Прыжок с шестом: вис, отвал. Прыжок в длину с шестом с выполнением поворота. Прыжок через планку.

#### *2.8.15. Правила соревнований, их организация и проведение*

*Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп:* Разбор правил соревнований по лёгкой атлетике. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права и обязанности, форма одежды. Представители, тренеры, капитаны команд. Виды лёгкой атлетки. Порядок проведения. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Врач соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

*Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:*

Организация проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией.

Медицинское обслуживание. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение победителей и призёров. Отчёт о проведённом соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

#### *2.8.16. Места занятий. Оборудование и инвентарь.*

*Для всех учебных групп:*

Требования к стадиону и манежу. Размеры их. Освещение, вентиляция, покрытия.

Оборудование и инвентарь.

Наглядная агитация, методический уголок, справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения инвентаря.

#### *2.8.17. Зачётные требования по теоретической подготовке.*

*Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных:*

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. Зарождение легкой атлетики. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Сведения о технике упражнений, о спортивных снарядах, инвентаре и оборудовании. Ведение дневника. Сведения о некоторых функциях организма человека. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений, о средствах общефизической подготовки. Понятие о начальном обучении,

тренировочной нагрузке и учёта её. Правила соревнований.

*Для группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:*

Значение спорта в деле укрепления мира между народами. Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России.

Принципы тренировки, виды планирования, понятия о тренировочных циклах, об энергетической и пластической сущности питания, об энергозатратах, о видах спортивного массажа, о самомассаже, о травмах и оказании первой помощи, документы планирования, правила соревнований, организация и проведение соревнований. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

## 2.9. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания. Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать

специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков.

Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в

осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена.

Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически.

Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне: нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами.

При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного

спортсмена.

При подготовке легкоатлета следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

### *2.9.1. Виды воспитания*

**Политическое:** воспитание патриотизма; верности Отечеству, профилактика сепаратизма.

**Профессионально-спортивное:** развитие волевых и физических качеств в конкретном виде спорта; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

**Нравственное:** воспитание преданности идеалам Отечества; развития чувства долга, чести, уважения к лицам другой национальности, к товарищам по команде; приобщение к истории, традициям спорта своего вида.

**Правовое:** воспитание законопослушности, профилактика терроризма, формирование убежденности в спортивной дисциплине; требованиях тренера; развитие потребности в здоровом образе жизни.

### *2.9.2. Воспитание спортивного коллектива:*

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом - изучение тренером личностных свойств

спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

### *2.9.3. Средства, методы и формы воспитательной работы*

*Во время активного отдыха:*

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

*В процессе учебно-тренировочных занятий:*

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

*В соревновательной обстановке:*

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

### *2.9.4. Содержание воспитательной работы*

- 1) Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.
- 2) Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбия.
- 3) Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
- 4) Стремление тренера быть примером для воспитанников.
- 5) Формирование высоких нравственных принципов и морально - волевых качеств.



- 6) Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.
- 7) Поддержание и развитие традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.
- 8) Создание истории коллектива.
- 9) Повышение роли капитанов команд, совета ветеранов.

#### *Недопустимы в воспитательной работе*

- 1) Ограждение спортсменов от созидательной критики.
- 2) Низкая профессиональная квалификация тренеров.
- 3) Игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний.
- 4) Нарушение дисциплины.
- 5) Недостаточная требовательность к спортсменам.
- 6) Отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу и контроля за их работой.
- 7) Игнорирование процессов толерантности (терпимости), направленных на развитие гражданского общества, воспитание гражданской солидарности, патриотизма и интернационализма, поддержание мира и согласия, противодействующих любым проявлениям экстремизма.
- 8) Гуманизация соревновательной деятельности юных спортсменов.

Под гуманизацией соревновательной деятельности понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом как тренера, так и спортсмена.

## 2.10. ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их

связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);
- 3) ультрафиолетовое облучение (по схеме);
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 5) обед;
- 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5 до 2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Общий объем восстановления за год должен составлять для высококвалифицированных спортсменов 400-500 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно атлет не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес атлета снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большой интенсивностью и объемами не должны проводиться. Попытка показать высокий результат может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить

тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

### *2.10.1. Естественные и гигиенические средства восстановления*

К данным средствам восстановления относятся: 1. Рациональный режим дня. 2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание. 3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще лёгкоатлетического спорта, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в конкретных занятиях.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах -

факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только учебно-воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

### *2.10.2. Педагогические средства восстановления*

Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных,

медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма лёгкоатлета имеет ОФП.

### *2.10.3. Медико-биологические средства восстановления*

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические и т.д.

Среди медико-биологических средств, используемых в тяжелой атлетике, большую значимость имеют специальное питание (белкововитаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

Необходимо учесть, что наблюдающееся в последнее время чрезмерное увлечение применением фармакологических средств в немалой мере объясняется рекламой их эффективности, простотой применения и доступностью приобретения. Однако длительное и бессистемное применение фармакологических препаратов, помимо врачебных рекомендаций, может не

только не вызвать положительный эффект, но и оказать отрицательное воздействие. Встречаются случаи самостоятельного применения запрещенных препаратов (допингов и анаболических стероидов).

Вместе с тем практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств при всей их эффективности не имеет еще должного распространения.

#### *2.10.4. Психологические средства восстановления*

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в лёгкой атлетике.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в лёгкой атлетике должно уделяться больше внимания.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

### 2.11. ТРЕНЕРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на УТ-этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным голосом для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на УТ-этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать



занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в ГНП.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту 1-й категории.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Болотников, П.Г. Книга легкоатлета / П.Г.Болотников. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 382 с.
2. Дубровский В.И. Реабилитация инвалидов-спортсменов. - В кн.: Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заве дений. - 2-е изд., доп. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002, с. 411-417.
3. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Солодков А.С., Морозова О.В. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: Учебн. пос. под ред. С.П. Евсеева и А.С. Солодкова. - Спб: СПбГАФК, 1996. - 95 с.
4. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.
5. Куничев Л.А. Лечебный массаж. - К.: Вища школа. Головное изд-во, 1981. - 328 с.
6. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. - М.: Медицина, 2004. - 592 с.
7. Легкая атлетика. Правила соревнований. 2006-2007. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 144 с.
8. Легкая атлетика: учебник / М.Е.Кобринский [ и др.]; под общ. ред. М.Е.Кобринского, Т.П.Юшкевича, А.Н.Конникова. – Минск: Тесей, 2005. – 336 с.
9. Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ. / Н.Г.Озолин [ и др.]; под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
- 10.Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: учеб. пособие для институтов физ. культуры и факультетов физ. воспитания / Под ред. М.П.Кривоносова, Т.П.Юшкевича. – Минск: Вышэйшая школа, 1986. – 312 с.
- 11.Никитушкин, В.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ / В.Г.Никитушкин, В.П.Губа, В.И.Гапеев. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 224 с.
- 12.Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. - Ростов н / Д: изд-во «Феникс», 1999. - 608 с.

Контрольно – переводные нормативы  
отделения легкой атлетики (инваспорт)

Группы

№	Контрольные упражнения	ОФП												ГСС1						ГСС2						ВСМ	
		ГНП1й		ГНП2й		УТГ1		УТГ2		УТГ3		УТГ4		М		Ж		М		Ж		М		Ж			
		М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж		
1	Жим лежа (кол.раз)	20кг	15кг	22кг	17кг	25кг	20кг	25кг	20кг	40кг	30кг	50кг	35кг	60кг	40кг	65кг	45кг	70кг	45кг								
2	Подтягивание из положения лежа (кол.раз)	6	4	8	6	12	10	20кг	10	20	15	23	18	25	20	30	25	32	27								
3	Отжимание от гимнастической скамейки (кол.раз)	12	10	12	10	30	22	30	25	30	25	35	27	40	32	40	32	42	34								
4	Сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине (кол.раз.)	10	10	14	12	27	27	30	30	30	30	35	35	45	40	45	40	47	42								
5	Прыжок в длину с места (м.)	-	-	-	-	140	130	145	135	170	155	190	165	210	185	245	200	246	210								
6	Бег 30м.	-	-	-	-	-	-	5,2	5,7	4,8	5,2	4,5	4,9	4,4	4,7	4,3	4,6	4,3	4,5								
7	Броски набивного мяча вперед из положения сидя	Уметь выполнять упр.	Уметь выполнять упр.	Уметь выполнять упр.	Уметь выполнять упр.	5,5 кг. 3кг.	4,5 кг. 2кг.	6 кг. 3кг.	5 кг. 2кг.	7 кг. 3кг.	6 кг. 2кг.	8 кг. 3кг.	7 кг. 2кг.	8,5 кг. 3кг.	7,5 кг. 2кг.	9,3 кг. 3кг.	7,5 кг. 2кг.	9,4 кг. 3кг.	7,6 кг. 2кг.								
8	Скачки на Левой Правой (кол.раз.)	Уметь выполнять упр.	Уметь выполнять упр.	15	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-								
9	Толкание ядра 5кг муж., 3кг муж., Бег 100м. (сек)															11	9,5	11,3	9,7								
10																12,2	14	12,2	13,9								