

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЦЕНТР АДАПТИВНОГО СПОРТА»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГУ ТО «ЦАС»

А.В.Белошенко

Принят на тренерском совете ГУ ТО «ЦАС»

Протокол № 1 от 3 февраля 2020 г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ
(СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)**

Разработана на основании «Федеральных стандартов спортивной
подготовки по виду спорта (спорт лиц с интеллектуальными
нарушениями)» утвержденного Министерством спорта Российской
Федерации

от 19 января 2018 г. № 19

(Зарегистрировано в Минюсте 14.02.2018 № 50042)

Программу разработали тренеры-преподаватели:
Регурецкий Олег Олегович, Филимонова Анна Сергеевна

срок реализации – 4 года

Тула

2020 год

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	6
1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки. Возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку.....	6
1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса.....	7
1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности....	10
1.4. Режимы тренировочной работы.....	11
1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	12
1.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	17
1.7. Объем соревновательной деятельности.....	18
1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	19
1.9. Требования к количественному и качественному составу групп.....	26
1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	27
1.11. Структура годичного цикла.....	28
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	32
2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	32
2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	36
2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	39
2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	40
2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	43
2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	68
2.7. Планы применения восстановительных средств.....	78
2.8. Планы антидопинговых мероприятий.....	81
2.9. Планы инструкторской и судейской практики.....	85
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	86

3.1.	Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность.....	86
3.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	89
3.3.	Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.....	90
3.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	99
4.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	109
5.	ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	111

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лёгкая атлетика, один из старейших и наиболее массовых видов спорта. С 1960 года легкая атлетика представлена на Паралимпийских Играх. В паралимпийской легкой атлетике участвуют спортсмены с нарушением зрения, нарушениями интеллекта, церебральным параличом, карлики, спортсмены с ампутациями и спинальными поражениями.

Специальное Олимпийское движение в России развивается с 1990 года. Самостоятельной организацией «Специальная Олимпиада России» становится 16 сентября 1999 года, когда Министерством Юстиции РФ она зарегистрирована как Общероссийская общественная благотворительная организация помощи инвалидам с умственной отсталостью. В том же году она получает аккредитацию во Всемирном движении «Специальная Олимпиада» и признается им в качестве единственной организации на территории РФ, имеющей право использовать символику, участвовать в международных соревнованиях и пользоваться материальной поддержкой.

В Программе спортивной подготовки (далее – Программа) нашли отражение построение тренировочного процесса в группах начальной подготовки, спортивной специализации (тренировочный этап), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Основные задачи на различных этапах годичного цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах. Численный состав занимающихся в спортивных группах обусловлен выбранной дисциплиной и этапом спортивной подготовки.

Лёгкая атлетика спорт с интеллектуальными нарушениями объединяет в себе следующие дисциплины: бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки (в длину, высоту), метания (диск, копье),

толкание ядра, ходьба и легкоатлетическое многоборье (пятиборье, семиборье, десятиборье).

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки. Возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика), в таблице 1 указаны продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика).

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в (лет)	Периоды спортивной подготовки	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	8
			Свыше года	6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	1-2

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в таблице 2 приведено соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», в таблице 3 отражены планируемые показатели соревновательной деятельности по легкой атлетике спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, в таблице 4 указаны нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

Таблица №2

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Бег на короткие дистанции				
Общая физическая подготовка (%)	59 - 63	47 - 51	38 - 40	35 - 39
Специальная физическая подготовка (%)	15 - 21	21 - 25	20 - 26	28 - 32
Техническая подготовка (%)	13 - 15	18 - 25	26 - 34	26 - 32
Тактическая подготовка (%)	1 - 5	0 - 4	0 - 3	0 - 3
Психологическая подготовка (%)	0 - 2	1 - 4	1 - 4	1 - 4
Теоретическая подготовка (%)	0 - 2	1 - 3	1 - 3	1 - 3
Спортивные соревнования (%)	1 - 4	1 - 5	4 - 5	5 - 6
Интегральная подготовка (%)	1 - 5	1 - 4	1 - 3	1 - 3
Восстановительные мероприятия (%)	0 - 2	1 - 4	1 - 5	3 - 7

Бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции				
Общая физическая подготовка (%)	59 - 63	47 - 51	34 - 38	25 - 26
Специальная физическая подготовка (%)	15 - 21	24 - 29	26 - 30	32 - 38
Техническая подготовка (%)	13 - 15	18 - 25	24 - 32	24 - 30
Тактическая подготовка (%)	1 - 5	0 - 4	0 - 3	0 - 3
Психологическая подготовка (%)	0 - 2	1 - 4	1 - 4	1 - 4
Теоретическая подготовка (%)	0 - 2	1 - 3	1 - 3	1 - 3
Спортивные соревнования (%)	1 - 4	1 - 5	4 - 5	5 - 6
Интегральная подготовка (%)	1 - 5	1 - 4	1 - 3	1 - 3
Восстановительные мероприятия (%)	0 - 2	1 - 4	1 - 5	3 - 7
Метание, толкание				
Общая физическая подготовка (%)	50 - 54	37 - 41	28 - 32	22 - 26
Специальная физическая подготовка (%)	23 - 27	30 - 34	35 - 39	40 - 42
Техническая подготовка (%)	13 - 17	17 - 21	20 - 24	22 - 26
Тактическая подготовка (%)	1 - 5	1 - 4	1 - 3	1 - 3
Психологическая подготовка (%)	0 - 2	1 - 4	1 - 4	1 - 4
Теоретическая подготовка (%)	0 - 2	1 - 3	1 - 3	1 - 3
Спортивные соревнования (%)	1 - 4	1 - 4	3 - 5	5 - 6
Интегральная подготовка (%)	1 - 5	1 - 4	1 - 3	1 - 3
Восстановительные	0 - 2	1 - 4	3 - 5	5 - 7

мероприятия (%)				
Прыжки				
Общая физическая подготовка (%)	60 - 64	49 - 53	34 - 38	26 - 28
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 22	25 - 29	31 - 33	35 - 38
Техническая подготовка (%)	13 - 15	18 - 25	26 - 34	30 - 34
Тактическая подготовка (%)	1 - 5	0 - 4	0 - 3	0 - 3
Психологическая подготовка (%)	0 - 2	0 - 4	0 - 4	0 - 4
Теоретическая подготовка (%)	0 - 2	0 - 3	0 - 3	0 - 3
Спортивные соревнования (%)	0 - 4	2 - 4	4 - 5	5 - 6
Интегральная подготовка (%)	1 - 5	0 - 4	0 - 3	0 - 3
Восстановительные мероприятия (%)	0 - 2	0 - 4	1 - 5	3 - 7
Ходьба				
Общая физическая подготовка (%)	59 - 63	47 - 51	30 - 33	21 - 25
Специальная физическая подготовка (%)	15 - 21	24 - 29	26 - 30	32 - 38
Техническая подготовка (%)	15 - 19	20 - 25	27 - 35	28 - 34
Тактическая подготовка (%)	1 - 5	0 - 4	0 - 3	0 - 3
Психологическая подготовка (%)	0 - 2	1 - 4	1 - 4	1 - 4
Теоретическая подготовка (%)	0 - 2	1 - 3	1 - 3	1 - 3
Спортивные соревнования (%)	1 - 4	1 - 5	4 - 5	5 - 6
Интегральная подготовка (%)	1 - 5	1 - 4	1 - 3	1 - 3

Восстановительные мероприятия (%)	0 - 2	1 - 4	1 - 5	5 - 7
Многоборье				
Общая физическая подготовка (%)	60 - 64	49 - 53	34 - 38	28 - 30
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 22	25 - 29	30 - 32	34 - 36
Техническая подготовка (%)	15 - 19	20 - 25	27 - 35	28 - 34
Тактическая подготовка (%)	1 - 5	0 - 4	0 - 3	0 - 3
Психологическая подготовка (%)	0 - 2	0 - 4	0 - 4	0 - 4
Теоретическая подготовка (%)	0 - 2	0 - 3	0 - 3	0 - 3
Спортивные соревнования (%)	0 - 4	2 - 4	4 - 5	5 - 6
Интегральная подготовка (%)	1 - 5	0 - 4	0 - 3	0 - 3
Восстановительные мероприятия (%)	0 - 2	0 - 4	1 - 5	3 - 7

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

Таблица №3

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки и количество соревнований			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, многоборье, прыжки, толкание, ходьба				
Контрольные	4	5	5	5
Отборочные	2	4	5	6

Основные	-	2	3	4
Всего за год	6	11	13	15

1.4. Режимы тренировочной работы

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Таблица №4

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжки, толкание, многоборье, ходьба						
Количество часов в неделю	6	8	12	14	22	24
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6	9	10
Общее количество часов в год	312	416	624	728	1144	1248
Общее количество тренировок в год	156	208	260	312	468	520

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Недельный режим тренировочной работы устанавливается в зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), задач подготовки.

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный

указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более, чем на 25%.

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

Лица с интеллектуальными нарушениями имеют своеобразные системы управления движениями в результате расстройства ее высших иерархических уровней.

Основные классификации задержек психического развития строятся по степени тяжести, а также по этиопатогенетическому принципу.

Олигофрения – это группа различных по этиологии и патогенезу болезненных состояний, которые характеризуются в первую очередь двумя особенностями:

- 1) преобладанием интеллектуального дефекта;
- 2) отсутствием прогредиентности (прогрессирования).

По степени тяжести интеллектуального дефекта различают разные степени олигофрении: легкая – дебильность; средней тяжести – имбецильность; тяжелая – идиотия.

У умственно отсталых наблюдается недоразвитие целенаправленности деятельности, при отсутствии необходимого направляющего воздействия олигофрены приступают к выполнению поставленной задачи без должной предварительной ориентировки в ней. При столкновении с определенными препятствиями и трудностями в процессе деятельности: они обнаруживают тенденцию производить такие действия и операции, которые уводят их в сторону от первоначальной цели.

В результате органического поражения мозга у умственно отсталых прослеживается ряд особенностей высшей нервной деятельности, затрудняющих формирование навыков.

Слабость замыкательной функции коры головного мозга, приводящая к слабой дифференцировке уже выработанных условно-рефлекторных связей, при их формировании требуется большое количество повторений. Уже сформированные связи без длительного подкрепления имеют тенденцию быстро утрачиваться. Этот недостаток приводит к тому, что у умственно отсталых формирование любого навыка требует специально организованной длительной работы.

Неуравновешенность процессов возбуждения и торможения затрудняет локализацию процесса возбуждения при формировании навыка.

Поэтому для умственно отсталых характерно затрудненное формирование всех видов навыков: двигательных, интеллектуальных, сенсорных, поведения, общения и др.

Психологическую подготовку надо понимать, как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс.

Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий, соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнения указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях в спортзале и дома – на всё это должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий со спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей является овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Все спортсмены с нарушением интеллекта в независимости от возраста проходят спортивную классификацию во время проведения

региональных, всероссийских соревнований, где устанавливается спортивный класс и дается оценка тяжести заболевания и принадлежности к определенному классу. Комиссия состоит из врача-психолога, психиатра, физиолога, технического специалиста.

Чтобы быть допущенным к соревнованиям спортсмены с интеллектуальными нарушениями должны соответствовать хотя бы минимальным критериям, которые в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) выражаются следующим образом: уровень интеллекта в баллах не превышает 70 IQ (средний человек имеет около 100 IQ) наличие ограничений в овладении обычными навыками (такими как общение, социальные навыки, самообслуживание и т.п.) проявление умственной отсталости до достижения возраста 18 лет.

Полная подробная оценка спортсмена должна проводиться клиническим (медицинским) психологом с целью подтверждения диагноза интеллектуальной недостаточности следующим образом: оценка интеллектуального функционирования должна проводиться с использованием признанного на международном уровне IQ теста под руководством специалиста.

Инас признаёт новейшие стандартные версии: Шкала Интеллекта Векслера – ВИКС (от 6 до 16 лет) и ВАИС (от 16 до 90 лет), в том числе региональные версии, такие как ХАВИЕ, С-САИС и МАВИЕ. Допускается применение шкалы интеллекта Стенфорд – Бине (от 2 лет) и Прогрессивных Матрицы Рейвена (СПМ не принимается).

Ограничения в адаптивном поведении влияют как на повседневную жизнь, так и на способность давать адекватный ответ на изменения в жизни и требования окружающей среды. Оценка адаптивного поведения должна проводиться с использованием стандартных измерений, соотносящихся с нормами, касающимися всех слоёв общества включая инвалидов, например, Шкалы Адаптивного Поведения Вайнленда, Шкалы Адаптивного Поведения АБАС или ААМР. Кстати, в странах, где таких тестов не существует, по требованию Инас, оценка должна проводиться посредством тщательных и систематических клинических наблюдений за определённый период времени, подкреплённых дополнительными свидетельствами на основе имеющихся записей и свидетельств (актов) со стороны тех людей, которые знают этого человека хорошо.

Оценка и составление отчёта должны осуществляться в сферах общения, ухода за собой, саморегуляции, социальных/межличностных

навыков и способности давать ответ на изменения в жизни и требования окружающей среды. Время наступления интеллектуальных нарушений должно быть показано результатами теста IQ, проведённого до достижения спортсменом 18 лет, или подписанным заявлением психолога с чётким свидетельством, на основе которого, ставится диагноз. К этому могут быть приложены имеющие отношение к делу история образования, история семьи или отчёты предыдущей оценки.

Методы психического контроля.

Для спортсменов с умственной отсталостью характерны неустойчивость и рассеянность внимания, вялость мышления, низкий уровень воображения и фантазии, склонность к штампам и стереотипам. Эти особенности психики распространяются и на двигательную деятельность.

Спортсмены приходят на тренировку с разным настроением: чаще пассивным и неинициативным, реже — агрессивным и конфликтным. Для оптимизации состояния есть различные приемы психолого-педагогической регуляции:

- доброжелательный стиль общения, доверие, выраженное внимание к каждому спортсмену;
- позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание оптимизма, эмоционального комфорта и безопасности;
- постановка общей цели, объединение общими интересами, организация взаимодействий спортсменов по принципу психологической совместимости;
- примирительные акты в случае конфликтов, возникающих вследствие неустойчивого психического состояния, неудачи, боли, разногласий, эмоционального дискомфорта, отсутствия внимания и т.п. Способами разрешения конфликта могут быть мотивированное переубеждение, изменение установок, компромисс, уступка, шутка, улыбка, обоюдный анализ ситуации, концентрация на положительном, переориентировка внимания на другой объект или действие;
- игровые методы организации занятий, активизирующие внимание, память, воображение, создающие ощущение удовольствия, радости. Специальным подбором подвижных игр можно регулировать психоэмоциональное состояние от снятия агрессивности до формирования симпатии в межличностных отношениях.

Психофизическая подготовка – это метод самовоздействия на организм при помощи смены мышечного тонуса, регулируемого

дыхания, образного представления нормального функционирования организма, словесного подкрепления с целью повышения психофизического потенциала, воспитания активного внимания, воли, развития памяти, формирования самообладания и адекватной реакции на раздражители.

Основные принципы психофизической подготовки.

Важнейшим условием при овладении психофизической подготовкой является умение регулировать процессы дыхания, мышечный тонус и состояние психики. Специальные дыхательные упражнения не только повышают устойчивость организма и кислородной недостаточности, но и способствуют уравниванию нервных процессов, и, что важно, повышают эффективность идеомоторных актов (образно представляемых движений и состояний).

От степени мышечного напряжения, как известно, во многом зависит потребность организма в кислороде, а под воздействием расслабления мышц (релаксации) снижается поток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок и суставов в центральную нервную систему. Мышечная релаксация, используемая во многих вариантах, повышает уровень протекания нервных процессов. Переход от напряжения мышц к релаксации и снова к напряжению способствует своеобразной гимнастике нервных центров, в частности вегетативной нервной системы.

Правильное применение дыхательных упражнений и оптимальных кратковременных задержек дыхания после выдоха, а иногда и на высоте вдоха повышает устойчивость организма к кислородной недостаточности, что благотворно влияет на ферментные системы, кровоснабжение сердца и мозга. Система упражнений психофизической тренировки помогает регулировать артериальное давление, расширять кровеносные сосуды и сеть капилляров, улучшать обеспечение организма кислородом, уравнивать нервные процессы.

Психофизическая подготовка способствует также устранению излишних, произвольных, неконтролируемых движений. Специальные упражнения снимают спазмы, навязчивые состояния, мысли и т.п. смена напряжения и расслабления мышц в сочетании со специальными дыхательными упражнениями оказывает регулирующее влияние и на гладкую мускулатуру внутренних органов и сосудистой системы.

Большое значение в психофизической тренировке имеет снижение болевого синдрома, что достигается применением самомассажа, производимого надавливанием пальцев на биологически активные точки.

Эти точки соответствуют вторичным соединениям в соединительной и мышечной тканях, вызванным тем или иным заболеванием. Самомассаж активных точек, как и вибрация, вызванная звуко-двигательными упражнениями, способствуют нормализации местного питания тканей.

Необходимо подчеркнуть, что сочетание произвольной мышечной активности и устного убеждения при психофизической тренировке более эффективно, чем изолированное словесное самовнушений, используемое в аутогенной тренировке. Психический тонус тесно связан с мышечным тонусом. Следовательно, между мышечной активностью и психическим тонусом существует определенная взаимозависимость. Было установлено, то дыхательные и двигательные реакции ослабляют состояние тревоги. Именно на этом основана целесообразность применения психофизической тренировки при комплексном лечении и профилактики неврозов.

Ведущим принципом здесь является единство телесного (соматического) и психического. Психика управляет движениями, влияя на центральную и вегетативную нервную систему, воспитывает навыки, необходимые для устойчивого поведения в необычных, подчас экстремальных в быту и на работе условиях. Именно такой психологический подход повышает эффективность физического воспитания и лечебной физкультуры, а также аутотренинга.

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

На каждом новом этапе спортивной подготовки к организму спортсмена предъявляются все новые требования, близкие к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно, из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 10, суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1248 ч. в год согласно таблице 4.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивать достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

1.7. Объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для ведущих спортсменов страны основными могут быть Паралимпийские Игры, чемпионаты Мира и Европы, другие международные соревнования. Для начинающих легкоатлетов основными могут быть первенства спортивных школ, муниципальных образований Тульской области и т.п. Именно в соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях спортсменов, осуществляющий спортивную подготовку, должен принять участие в отборочном турнире, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, получает объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом подготовки, согласно таблицы 3.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные мероприятия; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В зависимости от этапа и года спортивной подготовки общее количество тренировочных занятий в год составляет от 156 до 520 для лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе (таблица 4).

Объем общей физической подготовки на начальном этапе составляет от 50 до 64%, на этапе высшего спортивного мастерства от 21 до 39%, а, например, объем специальной физической подготовки на начальном этапе составляет 15-27%, на этапе ВСМ от 28 до 42%. Таким образом, можно заметить изменение процентного соотношения объемов спортивной

подготовки в работе с начинающими спортсменами и спортсменами, показывающими высокие спортивные результаты (таблица 2).

Для проведения занятий начиная с этапа начальной подготовки, кроме основного тренера по виду спорта лиц с интеллектуальными нарушениями допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем; оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питания и проживания во время проведения спортивных и тренировочных мероприятий; медицинское обеспечение, в том числе организацию систематического медицинского контроля за счет средств бюджета Учреждения.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, указано в таблице 5.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица №5

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Прыжки, толкание, ходьба			
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	20
2	Брус для отталкивания	штук	1
3	Круг для места толкания ядра	штук	1
4	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5	Палочка эстафетная	штук	7
6	Планка для прыжков в высоту	штук	4
7	Стартовые колодки	пар	10

8	Ядро (весом 1 кг)	штук	5
9	Ядро (весом 2 кг)	штук	7
10	Ядро (весом 3 кг)	штук	10
11	Ядро (весом 4 кг)	штук	15
12	Ядро (весом 5 кг)	штук	15
13	Ядро (весом 6 кг)	штук	10
14	Ядро (весом 7,26 кг)	штук	10
15	Ядро (весом 8 кг)	штук	5
16	Буфер для остановки ядра	штук	2
17	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
18	Гантели переменного веса (от 3 до 12 кг)	комплект	10
19	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	3
20	Грабли	штук	2
21	Доска информационная	штук	2
22	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
23	Конь гимнастический	штук	1
24	Мат гимнастический	штук	10
25	Мяч для метания (140 г)	штук	10
26	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	8
27	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
28	Пистолет стартовый	штук	2
29	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м)	штук	1
30	Рулетка (10 м)	штук	3
31	Рулетка (20 м)	штук	2
32	Секундомер	штук	10
33	Скамейка гимнастическая	штук	7
34	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
35	Стенка гимнастическая	штук	2
36	Стойки для приседания со штангой	пар	1
37	Указатель направления ветра	штук	4

38	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
39	Электромегафон	штук	1
Бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, многоборье			
40	Колокол сигнальный	штук	1
41	Конус (высотой 15 см)	штук	10
42	Конус (высотой 30 см)	штук	15
43	Препятствие для бега с препятствиями (3,96 м)	штук	3
44	Препятствие для бега с препятствиями (5 м)	штук	1
45	Препятствия для бега с препятствиями (3,66 м)	штук	1
Метание, многоборье			
46	Диск (массой 1 кг)	штук	7
47	Диск (массой 1,5 кг)	штук	5
48	Диск (массой 1,75 кг)	штук	5
49	Диск (массой 2 кг)	штук	7
50	Диск обрешиненный (0,5 до 2 кг)	комплект	3
51	Копье (массой 600 г)	штук	7
52	Копье (массой 700 г)	штук	7
53	Копье (массой 800 г)	штук	7
54	Круг для метания диска	штук	1
55	Круг для метания молота	штук	1
56	Молот (массой 3 кг)	штук	5
57	Молот (массой 4 кг)	штук	5
58	Молот (массой 5 кг)	штук	5
59	Молот (массой 6 кг)	штук	5
60	Молот (массой 7,26 кг)	штук	5
61	Ограждение для метания диска	штук	1
62	Ограждение для метания молота	штук	1
63	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
64	Рулетка (50 м)	штук	2

65	Рулетка (100 м)	штук	1
----	-----------------	------	---

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица №6

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Метание, прыжки, толкание, многоборье											
1	Диск	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2	Копье	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3	Молот	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4	Перчатки для метания молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
5	Шест	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
6	Ядро	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

Обеспечение спортсменов и тренеров спортивной экипировкой

Таблица №7

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствовани я спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатаци и (лет)
Бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжки, толкание, многоборье, ходьба											
1	Брюки спортивные (рейтузы)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
3	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
4	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
5	Марафонки	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1

6	Обувь для метания диска и молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7	Обувь для толкания ядра	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
8	Перчатки для метания молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
9	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
10	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
11	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
12	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
13	Шиповки для метания копья	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
15	Шиповки для прыжков в длину	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
16	Шиповки для тройного прыжка	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

1.9. Требования к количественному и качественному составу групп

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются лица с интеллектуальными нарушениями в возрасте не младше 9 лет, имеющие допуск врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом, а также психиатра. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на физическую подготовку и овладение основами техники лёгкой атлетики, углубленная физическая реабилитация, социальная адаптация и интеграция. Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Период пребывания на этапе НП не ограничивается количеством лет.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации - СС) формируется из спортсменов, выполнивших третий спортивный разряд или вошедших в состав сборной округа, страны, выполнивших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на тренировочный этап подготовки. Возраст спортсмена для зачисления - не менее 11 лет.

Для зачисления на этап СС необходим третий спортивный разряд.

Перевод по годам занимающихся на данном этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

На тренировочном этапе выполняется решение таких задач как формирование спортивной мотивации, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях. Период пребывания на тренировочном этапе не ограничивается количеством лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидат в мастера спорта или вошедших в состав сборной команды России, выполнивших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства. Возраст спортсмена для зачисления не менее 14 лет.

Для зачисления на этап ССМ необходим спортивный разряд – кандидат в мастера спорта.

Перевод по годам занимающихся на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов и отсутствия медицинских противопоказаний. Период пребывания на этапе ССМ не ограничивается количеством лет.

Основные задачи этого этапа спортивной подготовки: повышение функциональных возможностей организма спортсмена, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, социализация спортсмена и углубленная физическая реабилитация.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Формируется из спортсменов, выполнивших спортивное звание мастер спорта России, мастер спорта России международного класса, вошедших в состав сборной команды России, выполнивших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства, показывающих высокие спортивные результаты, участвующие в чемпионатах России, Европы, Мира, Сурдлимпийских играх. Возраст спортсмена для зачисления - не менее 15 лет.

Для зачисления на этап ВСМ необходимо спортивное звание – мастер спорта.

Период пребывания на этапе ВСМ не ограничивается количеством лет.

Пребывание спортсмена на этапе ВСМ предусматривает решение следующих задач: демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях, совершенствование физических качеств, повышение спортивного мастерства, углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки, совершенствование техники в лёгкой атлетике, повышение психической устойчивости спортсмена, овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу, включает в себя самостоятельную работу

спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по

индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальные планы обязательно содержат конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

1.11. Структура годичного цикла

Годичный цикл подготовки спортсменов с интеллектуальными нарушениями содержит пять основных разделов: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), техническая, тактическая подготовка, психологическая, теоретическая, интегральная подготовка, спортивные соревнования и восстановительные мероприятия.

Кроме того, спортсмены должны проходить медицинское обследование в начале и в конце года, сдавать приемные и переводные нормативы, а также участвовать в соревнованиях. ОФП основано на общеразвивающих упражнениях, ходьбе и беге, подвижных играх и строевых упражнениях. Предполагается также и вариативная часть, которая содержит бадминтон и легкую атлетику. Однако, в общем, эта часть варьируется в зависимости от возможностей спортивного учреждения, материально-технической части, тренерского состава и состояния детей. Следует отметить, что все разделы и разучивание упражнений сопровождаются медленными внятыми объяснениями и повторениями, то есть теоретической подготовкой, в основе которой лежит терминология (название движений) и профилактика травматизма. С увеличением продолжительности занятий спортом следует придерживаться тенденции к снижению в программах объема средств общей физической подготовки и увеличению объема средств специальной физической и спортивной подготовки. Общеразвивающие и корригирующие упражнения применяются в подготовительной части

занятия и служат для организации занимающихся, для подготовки функциональных систем организма к решению задач основной части занятия.

Повышение эффективности тренировочного процесса определяется знанием суммарных затрат времени воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсмена в границах различных этапов и циклов подготовки, состава средств, суммарных параметров нагрузок для достижения поставленных задач.

В годичном тренировочном цикле легкоатлетов с интеллектуальными нарушениями, так же, как и у здоровых спортсменов, четко просматриваются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. В зависимости от календаря соревнований годичный цикл может быть одноцикловой или двухцикловой.

Наиболее длительным периодом является подготовительный, состоящий из двух этапов – общеподготовительного и специально-подготовительного, общая задача которых заключается в развитии спортивной формы легкоатлетов. Особенностью данного этапа является то, что построение микроциклов в мезоцикле проходит по следующей схеме: на общеподготовительном этапе – 2-3 недели рабочие, неделя восстановительная. У спортсменов с интеллектуальными нарушениями рабочих недель на одну меньше, чем у здоровых спортсменов.

Общеподготовительный этап включает в себя два мезоцикла со своими определенными задачами:

а) втягивающий общеподготовительный – постепенное увеличение объемов средств общефизической подготовки;

б) базовый общеподготовительный – развитие силы, скоростных качеств, выносливости средствами общефизической подготовки, техническая подготовка;

Основными средствами подготовки, используемыми в указанных мезоциклах, являются неспецифические упражнения общефункционального действия. До 75% времени тренировочного воздействия уделяется развитию аэробных механизмов спортсменов.

Вместе с тем в базовом мезоцикле находят применение и специализированные тренировки, занимающие более трети общего времени, затраченного на тренировку.

Специально-подготовительный этап состоит из следующих мезоциклов:

а) базовый специализированный, основные задачи которого заключаются в следующем:

- перенос тренированности с общефизических упражнений на специализированные;
- развитие силовой/скоростной выносливости, техники выполнения упражнений (в зависимости от избранного вида).

б) восстановительный мезоцикл, основными задачами которого являются:

- восстановление физической и психической работоспособности;
- профилактика нарушений здоровья, лечение возможных травм;

в) специально-подготовленный мезоцикл, основные задачи которого таковы:

- повышение уровня специальной подготовленности;
- поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности;
- поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности средствами ОФП и СФП.

Основными признаками мезоцикла: невысокий темп тренировочного процесса, постепенный рост объемов работы по сравнению с предыдущим мезоциклом; средства ОФП занимают до 40% от общего, затраченного на тренировку времени; в конце мезоцикла около 60% тренировочного времени уделяется специальной подготовке при значительном увеличении тренировочных нагрузок;

г) контрольно-подготовительный мезоцикл (3-4 недели) имеет следующие задачи:

- определение уровня подготовленности;
- дальнейшее развитие специальной подготовки;
- дальнейшее совершенствование техники.

Характерные признаки мезоцикла:

- объемы тренировок достигают максимума ко времени тренировочного воздействия;
- активно используются специальные тренировки;
- интенсивность тренировочных занятий достигает максимума в годичном цикле подготовки.

Необходимо отметить, что с завершением контрольно-подготовительного мезоцикла заканчиваются два подготовительных цикла, первый из которых включает из себя время от вводного общеподготовительного до момента начала восстановительного

мезоцикла, второй – с начала восстановительного до окончания контрольно-подготовительного мезоцикла, входящего в соревновательный (основной) период.

Соревновательный этап. На соревновательном этапе решаются следующие задачи:

- достижение наивысшей спортивной формы к главным стартам сезона;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

Характерные признаки этапа заключаются в том, что интенсивные анаэробные нагрузки реализуются, главным образом, в соревнованиях; нагрузки аэробной направленности используются в период восстановления между стартами.

Переходный период. Задачи переходного периода заключаются в постепенном снижении уровня спортивной тренированности, профилактике психофизического утомления. Основное время тренировок спортсмены уделяют нагрузкам аэробной направленности средствами ОФП.

Основное содержание тренировочной работы в мезоциклах составляют микроциклы, в основе которых заложена семидневная схема. В зависимости от целей и задач микроциклов меняется количество тренировочных дней и тренировок, дней отдыха, интенсивность отдельных занятий в микроцикле. Объемы тренировочных нагрузок в отдельных микроциклах в зависимости от задач имеют значительные колебания не только во времени тренировочных занятий, но и в средствах ОФП и СФП.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

В данной Программе изложен материал, отражающий тот или иной вид подготовки легкоатлетов с интеллектуальными нарушениями, в соответствии с объемом предельных тренировочных нагрузок, планируемых на определенный тренировочный этап, содержания судейской и инструкторской практики, перечня основных мероприятий по тренировочной работе, план применения восстановительных средств, план физкультурно-спортивных мероприятий, система контроля и зачетные требования, контрольно-переводные нормативы по видам подготовки строго по годам обучения.

В программе даны конкретные методические рекомендации и требования по организации и планированию тренировочной работы по спортивной подготовке, отбору и комплектованию групп, уровню развития физических, психофизиологических качеств и способностей занимающихся.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.

При проведении тренировочных занятий необходимо придерживаться закономерностям тренировочного процесса, учитывающих единство человека и внешней среды, функциональная взаимосвязь органов и систем в организме человека, соответствие тренировочных нагрузок функциональным и адаптационным

возможностям организма, регулярность тренировки, вариативность ее, органическая взаимосвязь общей и специальной подготовки, гиперкомпенсация в восстановительных процессах, сознательное активное отношение занимающихся к тренировке, наглядность в процессе обучения, и т.д.

Основными являются пять принципов: всесторонность, специализация, постепенность, повторность и индивидуализация.

Всесторонность. К определению этого принципа относятся повышение уровня всестороннего развития организма, при тесной взаимосвязи всех его органов и систем, психических процессов и физиологических функций. Общее физическое развитие в юные годы — это не только залог дальнейшего спортивного мастерства, но и основа здоровья и трудоспособности в зрелом возрасте.

Специализация. Получение изменения в организме спортсмена, отвечающие требованиям избранного вида спорта посредством специфически направленных упражнений. В зависимости от возраста, подготовленности занимающихся специфические средства имеют разное соотношение с общеразвивающими физическими упражнениями. На пути к высшему мастерству доля упражнений специальной направленности в общем объеме тренировки возрастает.

Постепенность. Принцип, предусматривающий непрерывное постепенное повышение нагрузки в тренировке, увеличение объема и интенсивности тренировочной работы. Этот процесс рассчитан на годы.

Тренировочные нагрузки повышаются ступенчато, но неравномерно, в зависимости от совершенствования функций. В каждом последующем цикле нагрузка несколько выше, чем в предыдущем с целью закрепить достигнутые изменения в органах и системах, добиться стабильности в спортивной технике. Для полного восстановления организма необходимы циклы пониженной нагрузки. Такое волнообразное повышение тренировочной нагрузки определяет и методику подготовки в легкой атлетике, которая основана на логических принципах: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. От простого к сложному - это постепенное усложнение упражнений. От легкого к трудному - это постепенное повышение физической нагрузки при подготовке спортсменов. От известного к неизвестному - это определение последовательности в методике подготовки. Необходимо, чтобы постепенность в повышении нагрузки соответствовала силам и возможностям спортсменов.

Повторность. Многократное повторение упражнений, позволяющее достичь прочных изменений в органах и системах спортсмена, закрепить навыки и знания, повысить спортивные результаты. Принцип предусматривает повторение не только отдельного упражнения, но и тренировочных занятий, циклов. Чтобы повторность была оптимальной, необходимо правильно сочетать работу и отдых, утомление и восстановление, уточнять ее с помощью данных, результатов педагогических наблюдений тренера и субъективных ощущений спортсмена. Чем легче упражнение, тем больше число повторений и меньше интервалы отдыха, и наоборот, чем сложнее упражнение, тем меньше повторений и больше интервалы отдыха. Повторность упражнений, связанных с овладением техники, зависит не только от координационных трудностей, но и от интенсивности и характера выполнения. Основное правило при овладении техникой движений сводится к следующему: изучаемое движение должно выполняться свободно, без излишнего напряжения. Предельное напряжение нецелесообразно до тех пор, пока не будет освоена необходимая координация движения.

Индивидуализация - это построение тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсмена: его функциональных возможностей, волевых качеств, трудолюбия и т.п. Для спортсменов с интеллектуальными нарушениями особенно важен индивидуальный подход при подборе физических упражнений с большой нагрузкой. Индивидуальные особенности спортсмена изучаются прежде всего посредством педагогических наблюдений, врачебного контроля, контрольных упражнений на силу, быстроту, выносливость, гибкость, технику и т.п. Такие данные о спортсмене позволяют определить его слабые и сильные стороны и, исходя из них, составить планы подготовки с соответствующими индивидуальными поправками. Эти основные принципы и правила взаимосвязаны в едином процессе построения тренировки и их следует учитывать при составлении и реализации тренировочных планов спортсменов.

При планировании тренировочных занятий в *группах начальной подготовки* необходимо учитывать тот факт, что организационные мероприятия перед тренировочными занятиями (проход через контроль, переодевание, душ) занимают не менее 15 минут. Продолжительность одного занятия составляет от 30 минут (первый год обучения) до 45 минут

(третий год обучения). Продолжительность занятий с умственно отсталыми в степени дебильности не должна превышать 30 минут.

При выборе педагогических средств и методов коррекции недостатков двигательной сферы олигофренов следует учитывать ряд существенных нарушений нейродинамики, которые затрудняют образование новых сложных условно-рефлекторных связей, обеспечивающих произвольные движения. Последовательность упражнений на протяжении занятия зависит от задачи и подчиняется психофизиологическим закономерностям. Так, если спортсмену предстоит овладеть новым двигательным навыком, то знакомить с ним целесообразно в начале основной части занятия, так как это связано со значительным нервным напряжением и требует сосредоточенного внимания. Упражнения на развитие основных физических качеств необходимо распределять на занятии в следующей последовательности: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости. Упражнения с большой нагрузкой и вызывающие сильные эмоции рекомендуется давать в конце основной части занятия.

Основные задачи этапа начальной подготовки при занятиях с детьми с интеллектуальными нарушениями:

- 1) коррекция и развитие физических качеств;
- 2) коррекция соматического состояния, обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);
- 3) коррекция и развитие познавательных процессов (память на двигательные действия, внимание к своим движениям и действиям и т.п.);
- 4) коррекция эмоционально-волевой сферы.

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

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить при условии:

- наличия соответствующей квалификации у тренерского состава и медицинского обслуживающего персонала;
- наличия допуска занимающихся к занятиям адаптивной физической культурой и спортом;

- соответствия спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- соответствия мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, согласно утвержденному расписанию.

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

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

Правила поведения и требования безопасности при занятиях легкой атлетикой.

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

- заниматься в спортивной одежде;
- соблюдение правил поведения в легкоатлетическом манеже, на стадионе, в спортивном и тренажёрном залах;
- занимаются на тренажёрах только в присутствии тренера;
- соблюдение правил личной гигиены.

Запрещается: без разрешения тренера выполнять какие-либо технические действия; заниматься на снарядах.

2.2. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок

Подготовка легкоатлетов с интеллектуальными нарушениями к соревнованиям проводится круглогодично - в подготовительном и соревновательном периодах, а также после соревнований.

Совершенствование методики нагрузок тренировки легкоатлетов должно проходить по многим направлениям; одним из главных

необходимо признать то, что это связано с проблемой периодизации тренировочного процесса, с проблемой динамики нагрузок в годичном цикле подготовки.

Величина нагрузок может характеризоваться, с одной стороны, внешними, внутренними и комбинированными параметрами, а с другой стороны, абсолютными и относительными значениями:

1) объем – определяется длительностью работы по времени, количеством

повторяемых бросков;

2) интенсивность – величина повторений с максимальным усилием;

3) интервал отдыха;

4) характер отдыха;

5) число повторений.

При этом направленность воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсмена определяется соотношением следующих показателей:

- интенсивностью выполнения упражнений;

- объемом (продолжительностью по времени) тренировки;

- продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями;

- характером упражнений.

Каждый из этих параметров играет самостоятельную роль в определении тренировочной эффективности, однако, не менее важны их взаимосвязь и взаимное влияние.

Соотношение интенсивности нагрузки (темп движений, скорость или мощность их выполнения в единицу времени, и т.п.) и объема работы (выраженного в часах, числом тренировочных занятий, соревновательных стартов, бросков и т.д.) изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации и возраста.

Перечень тренировочных сборов

Таблица №8

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы						
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку

2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней		Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку	
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5.	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

При планировании спортивных результатов по годам тренировочных занятий следует соблюдать известную меру: во-первых, установить верхнюю границу, за которой лежит непозволительная форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую нижнюю границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место впервые 2-3 года специализированной подготовки.

На начальном этапе подготовки спортсменов с интеллектуальными нарушениями следует очень осторожно подходить к соревновательным моментам, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к появлению ошибок, которые исправлять гораздо труднее, чем их предупредить.

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов с интеллектуальными

нарушениями, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена с интеллектуальным нарушением, а конкретные показатели планов по годам должны соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы обязательно содержат конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

Изучение динамики темпов прироста спортивного результата само по себе не дает желаемого эффекта из-за общего числа факторов, оказывающих существенное влияние на эту динамику, что обуславливает необходимость изучения взаимодействия свойств всех иерархических уровней индивидуальности в системе спортивной подготовки в соответствии с ее условиями и требованиями. На результативность спортсмена оказывает влияние, как его темперамент, так и личностные особенности, эти данные дают представление о срочном эффекте.

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

Врачебно-педагогический контроль в процессе тренировочного занятия

В данном случае врач и тренер должны работать в тесном контакте, чтобы предотвратить негативные последствия неправильного подхода к тренировочному процессу и не усугубить еще больше состояние здоровья спортсменов с интеллектуальными нарушениями. Оценка воздействия тренировки на организм проверяется по степени утомляемости, по изменению пульса и артериального давления.

Для этого проводится измерение пульса и артериального давления до тренировки, после разминки, после основной, заключительной частей тренировки и затем через 15 мин после окончания занятий. Все эти данные заносятся в протокол, строится графически физиологическая кривая, которая должна постепенно нарастать с пиком нагрузки в основной части и постепенно снижаться в дальнейшем, доходя до первоначальных величин после последнего измерения (через 15 мин). Когда тренировочные нагрузки неадекватны процессам восстановления и организм спортсмена не успевает восстановиться к следующей тренировке, то может возникнуть состояние переутомления, перегрузки, что приводит к истощению организма, развитию патологических состояний, необходима профессиональная коррекция с использованием педагогических, психологических, медико-биологических методов и средств восстановления. В результате совместной и постоянной работы тренера и врача вносятся коррективы, изменения, дополнения в тренировочный процесс.

Врач учреждения при посещении тренировочных занятий должен заполнять карты врачебно-педагогического наблюдения. В них отражаются объем и интенсивность нагрузки спортсмена, степень утомляемости, длительность интервалов отдыха. Фиксируются характер сна, время последнего приема пищи, соблюдение правил личной гигиены, соответствие места проведения занятий санитарно-гигиеническим нормам.

Дополнительно обследуются характер питания спортсменов, острота зрения, умственная работоспособность, утомляемость, функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, рост, вес. Все это значительно помогает осуществлять контроль за соответствием тренировочного режима, нагрузок физическим возможностям занимающихся.

Медико-биологический контроль

Основными задачами медико-биологического контроля являются:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий бегом на средние, длинные дистанции и спортивной ходьбой;

- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на спортсмена.

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

Наблюдения тренера, целенаправленные и продуманные заранее, дающие полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности; сбор мнений (анкетирование, опрос); тестирование предполагает использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятия мышечной. Суставной и временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, наличие тремора, ЧСС, показатели артериального давления (АД).

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

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

Так как необходима уверенность в том, что занятия лёгкой атлетикой не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебно-педагогический контроль должен осуществляться постоянно,

систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований (медицинское, психологическое, биохимическое, педагогические наблюдения) помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов с нарушением слуха, дает возможность прослеживать, как переносятся тренировочные и соревновательные нагрузки, корректировать их объем, интенсивность, а при необходимости – своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в легкой атлетике. Кроме того, необходимо учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в легкой атлетике. Ни в коем случае не следует форсировать подготовку спортсменов, "натаскивать" их на успешное выступление лишь в одном важнейшем старте. Если из числа здоровых способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки, то спортсмен с отклонениями в развитии или состоянии здоровья требует гораздо больше времени.

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

Наиболее универсальным тренировочным средством для спортсменов, занимающихся на этапе начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке начинающих спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно расставлять акценты на развитие и скоростно-силовых качеств или выносливости.

Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки спортсменов использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Поэтому

программный материал для занимающихся в группах начальной подготовки или тренировочных рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки, блоки тренировочных заданий для развития, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению технике выполнения физических упражнений.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные воспитательные задачи, содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения), дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанции), продолжительность и характер пауз отдыха и др., методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения, способы их устранения), организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

При составлении программного материала для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годичного цикла. На этапе совершенствования спортивного мастерства при выборе недельных микроциклов тренерам следует учитывать индивидуальные особенности спортсмена.

Программный материал на всех этапах должен быть представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной индивидуальной направленности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки легкоатлетов с нарушением зрения.

Удельный объем общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач занятия можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных.

***Программный материал для практических занятий для
дисциплины «бег на короткие дистанции»***

Подготовка бегунов на короткие дистанции ставит перед тренером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что среди физических качеств скоростные труднее всего поддаются развитию. Узкий круг применяемых специальных скоростных упражнений приводит сначала к быстрому росту спортивных результатов, а затем к стабилизации скоростных возможностей спортсмена.

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

Для спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки, основными задачами станут:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- выявление задатков и способностей,
- привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание черт характера.

Для бегунов на короткие дистанции, занимающихся на этапе спортивной специализации в тренировочных группах, основными задачами станут:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;

- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;

- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;

- обучение основам техники спринтерского бега и других видов легкой атлетики;

- приобретение соревновательного опыта;

- приобретение теоретических знаний по тренировке в беге на короткие дистанции, ведение спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные. При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами:

- целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству;

- со размеренности в развитии основных физических качеств;

- ведущих факторов, определяющих уровень мастерства и возрастной динамики развития юных спортсменов.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать, как возрастные особенности спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на этапе спортивного совершенствования. Тренировочный процесс спринтера должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе совершенствования спортивного мастерства решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий.

На первом и втором году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту либо иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики.

С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30,60,100 м, прыжки в длину и высоту, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

Следующим этапом в подготовке спортсменов является этап начальной спортивной специализации. Спортсмены занимаются в тренировочных группах.

Годичный цикл подготовки юных бегунов на короткие дистанции состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годового цикла тренировки.

Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа - общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели).

В первый соревновательный период (7 недель) бегуны принимают участие в 4-6 соревнованиях.

Второй подготовительный период также делится на 2 этапа общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели).

Второй, более продолжительный соревновательный период (22 недели), следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель). Для бегунов на короткие дистанции 1-го и 2-го годов обучения в группах начальной подготовки такая периодизация годового цикла носит несколько условный характер.

Для бегунов, тренирующихся в группах начальной подготовки, подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля и затем - 6 недель оздоровительно-спортивный лагерь.

Спортсмены, тренирующиеся в группах совершенствования спортивного мастерства, как правило, до конца сентября соревнуются, затем переходный период (3 недели), и начало подготовительного периода приходится на конец октября. В первые 2 года обучения тренировочные нагрузки у девушек будут такими же, как и у юношей, в последующие годы - на 5-8% меньше.

Программный материал для практических занятий.

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно

устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), их закономерное соотношение и общую последовательность.

Структура спортивной тренировки спортсмена характеризуется:

а) определенным соотношением различных сторон подготовки (например, физической и технической);

б) необходимым соотношением тренировочной нагрузки (например, объема и интенсивности);

в) целесообразной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (например, этапов, циклов и т. д.).

Рассматривая многолетнюю спортивную тренировку спортсмена (легкоатлета) как целостную систему, вычленяют следующие структурные компоненты - относительно обособленные звенья тренировочного процесса:

- 1) тренировочные задания;
- 2) тренировочные занятия и их части;
- 3) микроциклы;
- 4) мезоциклы;
- 5) макроциклы (периоды тренировки - годовые и полугодовые);
- 6) стадии;
- 7) этапы многолетней тренировки (продолжительностью от 2 до 6 лет).

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.

Методика применения тренировочных заданий.

При планировании группового тренировочного занятия важно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочного задания, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность. Тренировочное занятие делится на три части. Подготовительная часть - разминка, включаются общеразвивающиеся упражнения, а для второго года обучения - специальные и игровые упражнения.

Главная задача основной части - изучение техники спортивного упражнения, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий (10-20 мин) в основной части

располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы и выносливости (40-45 мин). Комплексы упражнений, направленных на воспитание силы, включают во вторую половину основной части тренировки. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. Затем даются упражнения на выносливость.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания - сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств. Как стать сильным, быстрым, ловким (желательно присутствие родителей).

Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки. Особенности техники низкого старта и стартового разгона. Анализ общих основ техники низкого старта и стартового разгона, характеристика типичных ошибок и специальных упражнений для их исправления (в тренировочных группах).

Анализ записанной на видео устройство техники низкого старта и стартового разгона каждого занимающегося группы. Подбор упражнений для исправления выявленных погрешностей техники с обязательным учетом индивидуальных особенностей. Техника бега спринтера по дистанции и техника финиширования. Рассмотрение вопросов по этим темам проводится аналогично и в такой же последовательности, как и при изучении особенностей техники низкого старта и стартового разгона. Особенности развития быстроты и частоты движений.

Характеристика понятий «быстрота», «частота движений».

Фаза спортивной работоспособности, контроль ее продолжительности при выполнении нагрузок скоростной направленности. Перечень и характеристика упражнений, развивающих быстроту и частоту движений.

Уровни развития быстроты, необходимые для показа результатов в беге на 100-400 м в диапазоне от III разряда до мастера спорта международного класса. Оптимальные объемы работы скоростной направленности для спринтеров различной квалификации.

Пути развития быстроты у бегунов группы с учетом индивидуальных особенностей каждого. Контроль пульса во время тренировочного занятия. Частота сердечных сокращений - интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена.

Методы пальпаторного подсчета частоты пульса.

Определение фаз спортивной работоспособности по данным (чистота сердечных сокращений) ЧСС.

Оценка напряженности тренировочной работы с помощью (чистота сердечных сокращений) ЧСС, выбор оптимальных режимов в соответствии с направленностью беговых нагрузок. Контроль динамики величин тренировочных нагрузок в микроциклах с помощью (чистота сердечных сокращений) ЧСС. Построение тренировки спринтеров в макро-, мезо- и микроциклах.

Динамика объемов нагрузок на быстроту, силу, скоростно-силовые качества, скоростную и общую выносливость. ОФП в годичном цикле у спринтеров различной квалификации, ее коррекция с учетом индивидуальных особенностей каждого бегуна группы. Типы мезо- и микроциклов тренировки, их структура.

Характеристика этапа непосредственной предсоревновательной подготовки, выбор оптимального варианта для каждого бегуна группы. Основы психической подготовки спринтеров. Типы нервной системы. Волевая подготовка. Психорегулирующая тренировка. Совершенствование быстроты реагирования.

Идеомоторная тренировка. Выработка конкретных рекомендаций по управлению предстартовым состоянием для каждого бегуна группы. Ведение и анализ спортивного дневника. Обоснование необходимости ведения дневника, его форма и содержание. Выявление слабых сторон подготовленности каждого бегуна группы на основе анализа выполненной работы, данных тестирования и спортивных результатов. Оценка степени переносимости тренировочных нагрузок. Управление психическим

состоянием в ходе тренировок и соревнований. Ориентиры объемов работы на предстоящий сезон с учетом анализа тренировочных нагрузок за прошлые годы.

***Программный материал для практических занятий
для легкоатлетов-прыгунов.***

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

1. Единая система спортивной подготовки, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

На этапе начальной подготовки нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым разрабатываются планы подготовки спортивных групп и отдыха спортсмена с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета

Обучение технике видов легкоатлетических прыжков.

Прыжки в высоту с разбега. Ознакомление с техникой прыжка способами «перешагивание», «фосбери-флоп».

Рассказ, анализ кинограмм, просмотр видеофильмов, показ.

Обучение отталкиванию в сочетании с махом прямой ногой. Отталкивание вверх с махом прямой ногой стоя у гимнастической стенки. То же без поддержки в сочетании с работой рук.

Обучение постановке ноги на толчок. Постановка ноги вперед с одного шага в сочетании с замахом руками. То же с 2, 3 и 4 шагов. Обучение сочетанию отталкивания с разбегом.

Выпрыгивания вверх с 1, 2, 3 и 6 шагов в сочетании с работой рук и махом прямой ногой.

Обучение технике перехода через планку способами «перешагивание» и «фосбери-флоп». Обучение приземлению.

Обучение технике прыжка в высоту с разбега в целом.

Прыжки через планку, постепенно повышая ее, с 1, 3, 5 и 7 шагов способами «перешагивание» и «фосбери-флоп».

Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Прыжки вверх, толкаясь двумя ногами без отягощения и с отягощением (2-6 кг).

Прыжки через гимнастические снаряды и различные препятствия на местности. Прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой с 1-5 шагов, доставая ветки деревьев и другие предметы, подвешенные на различной высоте. Имитация перехода через планку «перешагиванием», способом «фосбери-флоп».

Прыжки в длину с места и с разбега. Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. Овладение подготовительными движениями при подготовке к толчку. Прыжки с места в длину на технику и на результат.

Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «ножницы». Рассказ, анализ кинограмм, просмотр видеофильмов и показ. Обучение технике отталкивания. Прыжки в «шаге» с места, с 1, 3, 5 шагов. Обучение отталкиванию в сочетании с разбегом. Прыжки в «шаге» с 5,7,9 шагов. Обучение технике прыжка способом «согнув ноги». Прыжки с 1-15 шагов с группировкой в полете. Прыжки в «шаге» с 3-5 шагов с опусканием маховой ноги. То же со сменой ног в полете. То же с подтягиванием толчковой ноги вперед на приземление.

Обучение технике приземления. Прыжки с небольшого разбега с акцентированным выбрасыванием ног вперед до положения сидя. Обучение технике прыжка в целом.

Прыжки в длину со среднего и оптимального разбега на технику и на результат.

Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Прыжки на обеих ногах с акцентом на толчок вверх, подтягивая колени до прямого угла, с акцентом на толчок вперед - «лягушкой», сериями по 6-10 прыжков. Прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями по 10-15 прыжков. То же с небольшим отягощением (гантели 400-800 г, набивные мячи 1-2 кг).

Имитация группировки в полете в упоре на брусьях и в висе: на гимнастической стенке, перекладине, кольцах. Бег с ускорением на 20, 30,40 и 50 м с высокого старта и с хода.

Различные прыжковые упражнения у гимнастической стенки, через гимнастическую скамейку и др. Тройной прыжок с места (для мальчиков 12-13 лет).

Ознакомление с техникой тройного прыжка с места.

Обучение схеме прыжка по частям:

- прыжок с места, толкаясь двумя ногами в сочетании с прыжком в «шаге»;
- двойной прыжок в «шаге», меняя толчковую ногу с приземлением на обе ноги.

Овладение тройным прыжком с места в целом. Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование прыжковых упражнений для подготовки к прыжкам в длину с разбега:

- прыжки в «шаге» сериями по 6-12 прыжков;
- «скачки» сериями по 2-3 раза с переходом на другую ногу;
- сочетания «скачка» и «шага» сериями по 4-6 переходов. Прыжки в «шаге» через 1, 2, 3 шага сериями и др.;

Прыжок с шестом. Ознакомление с техникой прыжка с шестом. Рассказ, анализ кинограмм, показ. Обучение держанию шеста и бегу с ним:

- держание шеста сбоку;
- хождение и спокойный бег с шестом на отрезках 20-30 м.;

Обучение входу в вис на шесте:

- вход в вис на шесте с 1,2,4 шагов, шест над плечом и в упоре о бортик;

- то же, держа шест сбоку, выводя его вперед в упор на предпоследнем шаге, подходя шагом (2,4,6 шагов);

- то же, подбегая с небольшим ускорением на последних шагах.

Обучение подъему ног и туловища:

- прыжки с шестом в длину с разбега в 6-8 шагов, поднимая ноги до прямого угла;

- то же, поднимая туловище до горизонтального положения и поворачиваясь налево на 180°, не отпуская шеста от правого плеча.

Обучение прыжку с шестом через планку.

Прыжки через планку на небольшой высоте (150-170 см) с закрепленным шестом, выполняя подъем туловища, поворот с переходом в упор на шесте и отталкивание от бшеста.

Обучение прыжку в целом.

Прыжки с шестом с разбега в 6-8 шагов, выполняя все элементы слитно, постепенно поднимая планку.

Специальные упражнения:

- элементы акробатики: кувырки вперед, назад, боком; кувырок назад с выходом в стойку на кистях; перевороты боком; стойка на голове и на кистях и др.;

- держание и бег с гимнастической палкой или копьем, как с шестом;

- лазанье по канату с помощью ног и на одних руках;

- раскачивание на канате или на кольцах толчками ног. То же с поворотом на 180° на каче вперед;

- соскок с возвышения в висе на шесте (конь, козел и пр.);

- прыжок на канат с двух шагов в положение «виса на шесте».

То же с разбега в 2, 4, 6 шагов;

- подъем ног и туловища махом в висе на канате или на кольцах;

- переход в висе на канате с малого возвышения на более высокое;

- подъем ног и туловища на гимнастический стол из виса на канате с поворотом налево и переходом в упор согнувшись;

- переход через планку высотой 80-100 см через стойку на кистях с поворотом и отталкиванием от плинта или какого-либо другого возвышения и др.

Тренировочные группы (этап спортивной специализации). Прыжки в высоту с разбега. Дальнейшее изучение и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способами «перешагивание» (девушки) «фосбери- флоп» (юноши). Ознакомление и изучение техники прыжка способом «волна» (девушки) и «перекат» (юноши). Совершенствование

ритма разбега в сочетании с выталкиванием вверх. Совершенствование техники перехода через планку изученным способом. Прыжки с 3, 5, 7 шагов через планку, постепенно поднимая высоту. Участие в соревнованиях по прыжкам в высоту с разбега.

Специальные упражнения.

- использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы;

- прыжки вверх с 3-5 шагов, доставая руками, головой и маховой ногой подвешенные на различной высоте предметы;

- выпрыгивание вверх из приседа на двух и на одной ноге с отягощением 8-12 кг;

- запрыгивание на гимнастические снаряды (стол, конь и брусья) с 3-5 шагов в положение группировки над планкой;

- имитация выхода в толчок у гимнастической стенки с поддержкой и без поддержки;

- выполнение маха в сочетании с отталкиванием, стоя на месте и с 1-2 шагов с небольшим отягощением на маховой ноге и др.

Прыжки в длину с разбега. Дальнейшее изучение и совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, согласованности движений ногами и руками в фазе полета, группировки в приземлении и выхода после приземления.

Изучение техники прыжка способом «прогнувшись» (юноши). Прыжки с 3-5 шагов в «шаге» с опусканием маховой ноги и с пробеганием вперед. То же, отталкиваясь от повышенной опоры. Прыжки с 5-7 шагов, отталкиваясь от повышенной опоры, в сочетании с полетом прогнувшись и с приземлением на обе ноги. Прыжки со среднего и оптимального разбега в целом на технику и на результат. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для бегунов на короткие дистанции и частично для прыгунов в длину с разбега предыдущей возрастной группы. Прыжки вверх из приседа с выполнением положения прогнувшись. То же при спрыгивании с гимнастических снарядов (конь, козел). Прыжки в «шаге» через 1,2 и 3 шага сериями. Запрыгивание на гимнастические снаряды в «шаге» с разбега в 3-7 шагов с последующим соскоком прогнувшись и др. Тройной прыжок с разбега.

Ознакомление с техникой тройного прыжка с разбега. Рассказ, анализ кинограмм, показ. Обучение технике отдельных частей прыжка: «скачку», прыжку в «шаге» и прыжку в длину и их сочетанию. Выполнение 1,2 и 3 «скачков» с 1-3 шагов; выполнение прыжка в «шаге» сериями по 3-4 прыжка с 1-3 шагов; выполнение прыжка в длину с разбега, толкаясь слабой ногой с 3-5 шагов; овладение сочетанием «скачок»-«шаг» с 3-5 шагов и сочетанием «шаг»- прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Выполнение всего прыжка в целом с 3, 5,7 шагов разбега.

Изучение техники отдельных частей тройного прыжка: «скачка», «шага», прыжка в длину и всего прыжка в целом с разбега в 3, 5 и 7 шагов. Определение длины, скорости и ритма разбега с учетом индивидуальных возможностей. Прыжки в целом со среднего и оптимального разбега. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование части упражнений, рекомендуемых для спринтеров и прыгунов в длину с разбега. Прыжки в «шаге» и «скачки» сериями от 6 до 10-12 сочетаний. Различные сочетания прыжков в «шаге» со «скачками», например: 2 «скачка» на правой, переход в «шаге» на левую, 2 «скачка» на левой и т.д. Прыжки в «шаге» и «скачки» сериями по 10-12 раз в гору и др.

Прыжок с шестом. Дальнейшее изучение и совершенствование техники отдельных элементов и всего прыжка в целом со среднего и оптимального разбега. Определение длины, скорости и ритма разбега в зависимости от индивидуальных особенностей. Совершенствование техники перехода через планку. Прыжки с малого (6-8 шагов), среднего (12-16 шагов) и оптимального разбега, постепенно поднимая высоту планки. Ознакомление и изучение техники прыжка с фибергласовым шестом.

Сгибание шеста. Вход в вис на шест и подъем тела вверх. Обучение технике прыжка в целом на фибергласовом шесте без планки и через планку на доступной высоте. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для спринтеров и прыгунов в длину. Элементы акробатики: кувырок назад с выходом в стойку на кистях с последующим отталкиванием руками и приземлением на обе ноги. Поворот боком сериями. Переход через планку из стойки на кистях на плинте с поворотом на 180°. Соскок дугой из упора на перекладине. То же с поворотом налево на 180°. Выполнение «отвала» на канате. Прыжки через планку из вися на канате или кольцах. Лазанье по канату или шесту на одних руках и др.

Тренировочные группы 3-4 годов обучения Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, техники перехода через планку и всего прыжка в целом. Выявление и исправление индивидуальных ошибок. Тренировка в прыжках в высоту избранным способом с полного разбега на оптимальной скорости.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы. Выполнение исходного положения перед толчком в сочетании с замахом руками с места, с 1, 2, 3 и 4 шагов. То же с выталкиванием вверх. Запрыгивание на гимнастическую стенку с 1-3 шагов в сочетании с махом прямой ногой. Имитация перехода через планку на гимнастической скамейке, коне и других снарядах. Запрыгивание на гимнастический стол, брусья с 3-5 шагов в положение над планкой. Прыжки с 3-5 шагов, доставая высоко подвешенные предметы головой, маховой ногой и руками, при толчке одной ногой. Выпрыгивание из приседа на двух и на одной ноге без отягощения и с отягощением. Прыжки с прямого разбега с подтягиванием толчковой ноги через планку на различной высоте без поворота и с поворотом не наклоняя туловище. Прыжки через планку, отталкиваясь от повышенной опоры. Серии прыжков и прыжковых упражнений с небольшим отягощением (пояс 1-1,5 кг).

Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники отдельных фаз прыжка: ритма разбега в сочетании с отталкиванием, точности отталкивания, рациональных движений в полете, приземления и всего прыжка в целом способами «ножницы» и «прогнувшись». Выявление и исправление индивидуальных ошибок. Тренировка в прыжке избранным способом.

Тактическая и психологическая подготовка спортсмена. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения:

- использование упражнений спринтеров и рекомендуемых для прыгунов в длину предыдущей возрастной группы. Прыжки на двух и на одной ноге (попеременно) с акцентом на проталкивание вверх-вперед без отягощения и с отягощением в виде гантелей (600-1000 г) и поясов от 1 до 3-5 кг;

- прыжки в выпаде на месте и с продвижением вперед без отягощения и с отягощением;

- запрыгивание на гимнастические снаряды (плинт, конь, козел) с 3-7 шагов, отталкиваясь от грунта и от повышенной опоры с последующим соскоком «прогнувшись» или «ножницами»;

- прыжки в длину с разбега 5-9 шагов через препятствие (барьер, планка).

Тройной прыжок с разбега. Совершенствование техники отдельных фаз и всего прыжка в целом с учетом индивидуальных особенностей. Выявление и исправление ошибок. Определение оптимальной длины, скорости и ритма разбега. Прыжки в целом со среднего (18-20 м) и полного разбега (35-45 м). Подготовка и участие в соревнованиях.

Тактическая и психологическая подготовка прыгуна.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для прыгунов в длину и спринтеров. Серии прыжков в «шаге» и «скачков» на одной ноге (попеременно) без отягощения и с отягощением (гантели, пояс). Выполнение сочетаний «скачок»-«шаг»-«скачок» и т. д.

Участие в соревнованиях. Отдых между соревнованиями - не менее недели при выступлениях в отдельных видах легкой атлетики.

Группы совершенствования спортивного мастерства.

Тренировочный процесс в перечисленных группах направлен на совершенствование и тренировку в избранных видах легкой атлетики.

Он осуществляется на основе глубокого овладения программным материалом предыдущих лет занятий на базе дальнейшего совершенствования общей и специальной физической подготовленности, технического мастерства, морально-волевых качеств, на основе современных научных данных о методике подготовки юных спортсменов.

Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование и тренировка в прыжке избранным способом. Дальнейшее развитие качеств прыгучести, быстроты, гибкости и силы.

Совершенствование ритма разбега в сочетании с толчком и техники перехода через планку.

Прыжки со среднего и оптимального разбега через планку на максимальной высоте. Психологическая и тактическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых ранее, обращая особое внимание на увеличение амплитуды движений, на ритм и интенсивность их выполнения.

Прыжки в высоту с места без отягощения и с отягощением.

Запрыгивание на высокие снаряды с 5-7 беговых шагов.

Прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов с 3-5 шагов маховой ногой, головой и руками. Выпрыгивание из приседа на одной ноге без отягощения и с отягощением.

Выпрыгивание вверх, стоя толчковой ногой на повышенной опоре в сочетании с махом прямой ногой с отягощением в руках и на маховой ноге.

Прыжки в длину с разбега.

Совершенствование техники отдельных фаз (разбег, толчок, полет и приземление) и тренировка в прыжке избранным способом.

Совершенствование скорости и ритма разбега в сочетании с толчком.

Прыжки со среднего разбега, отталкиваясь от повышенной опоры, совершенствуя технику движений в полете.

Прыжки с небольшого разбега, совершенствуя выбрасывание ног на приземление. Психологическая и тактическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых ранее.

Многократные прыжки в «шаге» с ноги на ногу и в сочетании с разбегом в 3-5 шагов без отягощения и с отягощением. Запрыгивание на гимнастические снаряды в шаге с 5-7 шагов без отягощения и с отягощением.

Прыжки с малого и среднего разбега через далеко-высокие препятствия (барьер, планка, гимнастические снаряды). Прыжки в шаге в гору, под уклон и др.

Тройной прыжок с разбега.

Совершенствование техники отдельных частей и соединений, ритма разбега и всего прыжка в целом.

Тренировка в тройном прыжке в целом. Психологическая и тактическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях. Специальные упражнения.

Использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы.

Многократные скачки на одной ноге сериями без отягощения и с отягощением. Повторное выполнение сочетаний «скачок»-«шаг», «шаг»-прыжок и прыжок, толкаясь слабой ногой с 5,9,11 беговых шагов без отягощения и с отягощением.

Серии «скачков» в гору до 15-30 раз подряд. Прыжки с 5-7 шагов на постепенно повышающиеся гимнастические снаряды и др. Прыжок с шестом.

Совершенствование техники отдельных фаз и всего прыжка в целом с обычным и фибергласовым шестом. Тренировка в прыжках с обычным и фибергласовым шестом со среднего и оптимального разбега, постепенно повышая планку до максимальной высоты.

Развитие и совершенствование специальных качеств, необходимых прыгуну с шестом с учетом индивидуальных особенностей.

Психологическая и тактическая подготовка.

Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Упражнения на кольцах, брусьях и перекладине (подъемы в упор на махе вперед и назад, подъем разгибом, различные соскоки). Элементы акробатики и их сочетания. Прыжки на батуте в сочетании с акробатическими элементами. Бег с шестом на 20, 30, 40 и 50 м с хода и на время. Бег с шестом на отрезках 40-60 м с ускорением. Парные упражнения с элементами акробатики. Участие в соревнованиях.

Количество соревнований - 16-20 в течение года.

Количество выступлений в один день - до 4 видов.

Отдых между соревнованиями - не менее недели при выступлении в отдельных видах.

Теоретический раздел программы изучается как на отдельных тренировках, так и путем проведения бесед на практических занятиях. Спортсмены юношеских и старших возрастных групп должны также самостоятельно знакомиться с литературой по соответствующим темам спортивного плана. Кроме занятий по расписанию, занимающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники.

Тренировочные группы 3-4-го годов обучения (углубленная тренировка). Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники легкоатлетических прыжков;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения.

В прыжках доминирующее место занимают взрывные упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию скоростно-силовых качеств и координации.

На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе соревнований.

Одним из вариантов этого методического положения, используемого в подготовке прыгунов, является эффект последствия, основанный на сочетании в одном занятии условий воздействий от утяжеленных к нормальным и к облегченным. Эта последовательность способствует формированию скоростных компонентов движений и особенно полезна при совершенствовании в технической подготовке и стремлении использовать новые качества для построения лучшего ритма прыжка.

Комплексное развитие качеств двигательной деятельности, лежащее в основе совершенствования техники прыжков, и ликвидация лимитирующих факторов при волнообразном характере динамики тренировочной нагрузки за счет изменения соотношений объема и интенсивности. Повышается вариабельность нагрузки (избирательность), на отдельных этапах и в микроциклах применяются ударные тренировочные нагрузки до 12-15 занятий (28-36 ч в недельном цикле) с числом повторений основных упражнений до 3,5 км острого (короткого) спринтерского бега, до 60 пробеганий по разбегу, до 30 прыжков с полного разбега и до 12 т в силовой подготовке и до 400 прыжков с отягощениями.

Постоянное совершенствование спортивной техники с более широким использованием структурного метода. Оперативный текущий учет объема, интенсивности и времени выполнения тренировочных средств, показателей контрольных упражнений, тестирования и самочувствия, всесторонний анализ и поиск эффективности подготовки. Ежедневный и еженедельный учет, создание банка данных о тренировках спортсмена.

Программный материал для практических занятий для дисциплины «метания»

Многолетний процесс подготовки легкоатлетов-метателей состоит из нескольких этапов, конечной целью которых является достижение высоких спортивных результатов в оптимальной для каждого вида метания возрастной зоне. Результаты научных исследований, изучение спортивных биографий сильнейших метателей страны и мира свидетельствуют, что оптимальными, специфическими и постоянными зонами высших достижений являются: в метании копья у женщин - 20- 26 лет, метании диска у мужчин - 24-29 лет, толкании ядра у мужчин - 22-28 лет.

В видах метаний: молота, копья, диска (мужчины), в толкании ядра (женщины), возраст достижения выдающихся результатов и мировых рекордов находится в диапазоне 20-36 лет. Средний возраст начала специализации сильнейших метателей России и мира - 14,9 года. Средний стаж занятий до выполнения нормы МСМК - 9 лет. Ориентация подготовки юных метателей на эти требования предполагает решение конкретных задач, соответствующих каждому из этапов многолетнего тренировочного процесса и возрастным особенностям растущего организма.

На занятиях в группах начальной подготовки, где дальнейшее совершенствование предполагает специализацию в легкоатлетических метаниях, решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья и важнейших функциональных систем организма;
- гармоничное физическое развитие;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение основами техники общеразвивающих и специальных упражнений легкоатлетов, элементами техники различных легкоатлетических дисциплин;
- привитие интереса к специализации в избранном виде спорта, воспитание волевых качеств и дисциплинированности.

Благоприятная возможность для воспитания быстроты, особенно частоты движений, имеется у детей 9-12 лет. Наиболее эффективными средствами развития качества быстроты в этом возрасте будут подвижные и спортивные игры, быстрый бег, прыжковые упражнения, метание легких снарядов как правой, так и левой рукой, выполнение упражнений с большей амплитудой и частотой.

Как отмечают специалисты, к достижению 12-летнего возраста можно прогнозировать такие важные для отбора метателей показатели, как морфотип, рост, физическая работоспособность.

На этапе начальной подготовки необходимо:

- приучать занимающихся к возрастающим физическим и психическим нагрузкам;
- параллельно развивать физические качества и овладевать необходимыми двигательными навыками, используя сопряженный метод воздействия.

Следует помнить, что в предпубертатном периоде силовая тренировка со значительными отягощениями неэффективна ввиду низкого содержания в крови мужских половых гормонов, стимулирующих рост мышечной массы.

Для развития силовых качеств рекомендуются упражнения:

- прыжковой направленности с отягощениями не более 1/3-1/2 веса собственного тела;
- развития мышц брюшного пресса, спины, стопы.

Для метателей, обучающихся в НП, основными задачами являются:

- укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма средствами ОФП и СФП;
- развитие скоростно-силовых и силовых качеств, специальной быстроты, координации, ловкости;
- обучение и совершенствование видов метаний и других видов легкой атлетики;
- приобретение соревновательного опыта и теоретических знаний об особенностях тренировок в метании.

На этапе спортивной специализации необходимо:

- дальнейшее укрепление здоровья; повышение функциональных возможностей организма;
- дальнейший рост уровня ведущих в каждой специализации физических качеств;
- совершенствование техники избранного вида метаний (ритмо-темповая структура, внутри- и межмышечная координация);
- расширение знаний по теории спортивной тренировки, изучение опыта подготовки сильнейших российских и зарубежных метателей; приобретение опыта самоконтроля и самоанализа тренировочного процесса;

- умение анализировать данные спортивного дневника;
- расширение опыта участия в соревнованиях (правила соревнований), увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок; воспитание психологической устойчивости в стрессовых ситуациях.

Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Дальнейшая подготовка метателей на этом этапе осуществляется в соответствии со следующими основными задачами:

- совершенствование технического мастерства;
- расширение соревновательного опыта и совершенствование психологической устойчивости при выступлении на главных соревнованиях сезона;
- индивидуализация специальной силовой и специальной скоростно-силовой подготовки;
- дальнейший рост объема и интенсивности тренировочных воздействий;
- системное использование педагогических и медико-биологических средств восстановления на всех этапах годичного цикла.

Программный материал для практических занятий для дисциплины «Бег на длинные дистанции»

Характеристика вида Бег на средние дистанции относится к упражнениям, выполняемым в зоне субмаксимальной мощности, где продолжительность работы равна 0,5-5 мин, находится на стыке между анаэробными и аэробными способностями организма. Участие различных источников энергообеспечения в упражнениях разной продолжительности не одинаково.

Так, в беге на 800 м только 35% энергообеспечения осуществляется за счет аэробного обмена, а 65% — за счет анаэробного. В беге же на 1500 м эти показатели равны: 50% за счет аэробного и 50% за счет анаэробного. Последние характеризуют энергообеспечение высококвалифицированных легкоатлетов.

Начинающим и бегунам низкой квалификации следует развивать преимущественно аэробные способности.

Группа начальной подготовки.

Задачи, средства и методы обучения.

Задача. Создание правильного представления о технике бега. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение

техники высокого старта, всестороннее физическое развитие детей, улучшение координации движений и гибкости, обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции, развитие общей выносливости.

Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся.

Средства и методы.

Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений. Повторный бег 40—150 м, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, специально подобранные подвижные и спортивные игры, эстафеты, групповой бег с высокого старта с последующим переходом на первую дорожку.

Количество повторных пробежек может быть различно. Оно зависит от того, как скоро занимающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере. Равномерный кросс - 30-45 минут. Занятия другими видами лёгкой атлетики (прыжки, метания), туристические походы и пешие прогулки до 7 км.

Тренировочная группа (спортивной специализации).

Задачи.

Дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактических задач, поставленных для групп начальной подготовки. Ознакомление и обучение технике бега по прямой дистанции. Научить технике бега на повороте. Обучение технике стартового разбега. Обучение технике бега с изменением ритма и скорости бега. Развитие общей физической подготовленности. Развитие скоростно-силовых качеств. Дальнейшее развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости. Приобретение соревновательного опыта.

Средства.

Дальнейшее обучение и совершенствование средств и методов, перечисленных для групп начальной подготовки:

- бег с ускорением на 50—80 м в 3/4 интенсивности от максимальной;
- бег с ускорением и бегом по инерции (60—80 м);
- бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку (30—40 м);

- семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30—40 м);
- бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40—50 м);
- бег прыжковыми шагами (30—60 м);
- движения руками (подобно движениям во время бега);
- выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

Повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега, переменный бег на отрезках:

- бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6—8-й дорожках) по 50—80 м со скоростью 80—90% от максимальной;
- бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50—80 м) в 3/4 интенсивности;
- бег по кругу радиусом 20—10 м с различной скоростью;
- бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80—100 м) с различной скоростью.
- бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80—100 м) с различной скоростью.

Методические указания.

Перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой.

В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения бегуна были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение, скованность. При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег).

Дистанция свободного бега увеличивается постепенно. Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад.

Бег с забрасыванием голени целесообразнее проводить в туфлях с шипами. В этом упражнении следует избегать наклона вперед. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности (3—7 раз). Бежать на повороте дорожки надо свободно. Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на

повороте большого радиуса. При беге с входом в поворот необходимо учить легкоатлетов начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы.

Упражнения повторяются в зависимости от подготовленности занимающихся (3—8 раз).

Научить технике высокого старта и стартовому ускорению:

- выполнение команды «На старт!»;
- выполнение команды «Внимание!»;
- начало бега без сигнала, самостоятельно (5—6 раз);
- начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6—8 раз);
- начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20—30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6—8 раз).

Методические указания.

Начинать обучение технике бега со старта следует тогда, когда занимающийся научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Следить, чтобы обучающиеся на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального и стараться сохранять наклон возможно дольше. К выполнению старта по сигналу переходить только после уверенного усвоения техники старта.

1. Выполнение команды «На старт!».
2. Выполнение команды «Внимание!».
3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8—12 раз).
4. Начало бега по сигналу (по выстрелу).
5. Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!».

Методические указания.

Если бегун с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно увеличить расстояние от колодок до стартовой линии или установить на старте наклонную рейку, ограничивающую возможность подъема. Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления бегуна со старта является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища.

Обучая низкому старту, необходимо на первых занятиях указать занимающимся, чтобы они не начинали бег до сигнала — фальстарт. При фальстарте надо обязательно возвращать бегунов и обращать их внимание на недопустимость фальстартов.

Рекомендуется подавать только один заключительный сигнал. При этом бегуны принимают без команды позу, занимаемую по сигналу «Внимание!». Низкий старт по выстрелу применяется на занятиях после овладения правильными движениями. Количество повторений может колебаться от 3 до 15.

Задача научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.

1. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5—10 раз).
2. Нарращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2—3 шагов (5—10 раз).
3. Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5—10 раз).
4. Нарращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6—12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2—3 шагов.
5. Переменный бег. Бег с 3—6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции.

Методические указания.

Вначале нужно обучать свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках 60—100 м. Обращается особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости.

Научить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.

Средства.

1. Бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую (50—80 м, 4—8 раз).
2. Нарращивание скорости после бега по инерции, постепенно сокращая его до 2—3 шагов (80—100 м, 3—6 раз).
3. Бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую.

Методические указания.

Сокращать продолжительность свободного бега по инерции необходимо постепенно, по мере овладения искусством переключения интенсивности усилий при беге.

Научить финишному броску на ленточку.

Средства.

1. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2—6 раз).
2. Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6—10 раз).
3. Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8—12 раз).

Методические указания.

Обучая финишированию с броском на ленточку, надо воспитывать умение проявлять волевые усилия, необходимые для поддержания достигнутой максимальной скорости до конца дистанции. Важно также приучать бегунов заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешности обучения нужно проводить упражнения парами, подбирая бегунов, равных по силам, или применяя форы.

Группа совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Задачи.

Достижение высокого уровня работоспособности Дальнейшее совершенствование техники и тактики бега в целом. Исправление индивидуальных технических ошибок.

Освоение большого объема аэробного и анаэробного режима работы. Приобретение соревновательного опыта. Средства.

1. Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке.
2. Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др.
3. Пробегание полной дистанции.
4. Участие в соревнованиях и прикидках.

Методические указания.

Техника спринта лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; при выходах со старта с различной интенсивностью. Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям. Чтобы избежать этого,

на первых порах следует применять преимущественно бег в 1/2 и 3/4 интенсивности, так как при легком, свободном, ненапряженном беге спортсмену легче контролировать свои движения. С каждым последующим занятием скорость бега должна повышаться. Но как только почувствует напряженность, закрепощение мускулатуры и связанность движений, скорость нужно снижать.

В результате совершенствования навыков излишнее напряжение будет появляться позднее, спринтер будет достигать все большей скорости бега, выполняя движения легко и свободно. Надо постоянно следить за техникой высокого старта. Особое внимание необходимо уделять сокращению времени реакции на стартовый сигнал, не допуская при этом преждевременного начала бега. Обязательно подавать сигнал возвращения бегунов, если кто-то начал бег раньше сигнала.

При описании обучения технике бега на средние и длинные дистанции указано количество повторений каждого упражнения для одного урока.

При включении большего количества упражнений дозировку следует уменьшить.

Группа высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Задачи.

Совершенствование систем и функций организма для достижения высокого уровня работоспособности. Овладение совершенной техникой и тактикой бега в условиях крупных соревнований.

Достижение высокого уровня соответствия и взаимосвязи всех сторон подготовки. Определение средств и методов тренировки для подведения бегуна к пику формы в период основных соревнований сезона.

Средства.

Увеличение нагрузки в анаэробной зоне.

Увеличение скоростно-силовой нагрузки.

Индивидуальное применение средств реабилитации и восстановления.

Использование всех видов бега (интервальный, повторный, равномерный, фортлек, темповый, контрольный и их разновидности). Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др. Увеличение нагрузки в аэробной зоне, в смешанной зоне, темповый бег, длительные кроссы.

Участие в соревнованиях и прикидках.

Методические указания.

Весь ход тренировочного процесса должен находиться под постоянным контролем со стороны тренера. Проводится тестирование развития ведущих двигательных способностей. Ориентиром могут служить показатели на отдельных дистанциях и отрезках. Общую выносливость лучше проверять на отрезке 20 км.

Специальная выносливость тестируется как на основных дистанциях, так и на более коротких и более длинных. 2000 м.

Часто тестирование производится по сумме времени пробегания ряда отрезков, например, 400 + 800 + 300 м

О скоростных данных средневика лучше судить по времени пробегания отрезка в 400 м.

Для оптимизации тренировочного процесса нужно классифицировать зоны беговых нагрузок по интенсивности. Поскольку диапазон длительности основных тренировочных и соревновательных нагрузок равен 3—8 м/с, последние можно разделить на 10 диапазонов. Нагрузки первой-четвертой зон определяются как аэробные, пятой-седьмой — смешанные, восьмой-десятой — анаэробные гликолитические (при традиционном планировании):

1-я зона — бег медленнее 3,5 м/с. Используется в основном в виде восстановительного средства;

2-я зона — длительный бег в непрерывном режиме на скоростях от 3,5 до 4,0 м/с. Такая работа в аэробных условиях способствует развитию общей выносливости;

3-я — скорость 4,0—4,5 м/с. Развитие скорости бега на уровне ПАНО;

4-я — 4,5—5,0 м/с.

Совершенствование скоростных возможностей. Данные градации применяют спортсмены, которые стабильно выступают на уровне 1 спортивного разряда и выше.

В первой зоне нагрузка выступает в виде восстановительного бега трусцой, но в начале подготовительного периода она иногда является поддерживающей, спортсмены выполняют длительные кроссы.

Во второй зоне используются кроссы и длительный равномерный бег. Его объем в развивающем варианте равен 10—25 км, в поддерживающем — 5—12 км. Эти нагрузки также служат активным фоном при использовании переменного метода и фартлека.

В третьей зоне нагрузки принимают характер длительного темпового бега на 2—10 км и переменного на отрезках 0,5—3 км.

С ростом тренированности спортсмена часть выполняемой работы из третьей зоны переходит во вторую.

Четвертой зоне присущи темповые нагрузки объемом до 6 км и переменный бег на отрезках 0,5—1,5 км,

В пятой зоне к темповым и переменным беговым нагрузкам дополняются тренировки на отрезках 400—1000 м.

В шестой-девятой зонах нагрузки представляют собой интервальный и переменный бег на отрезках, не превышающих две трети соответствующей соревновательной дистанции, а также включающей ускорения и бег на технику.

В десятой зоне нагрузки состоят из повторного бега и ускорений.

При составлении тренировочной программы необходимо планировать последовательное увеличение интенсивности каждого средства, учитывая длину и количество отрезков, скорость, интервал и характер отдыха.

Рациональное построение тренировочного процесса предполагает постоянное применение средств общефизической подготовки, которые должны носить более специализированный характер. Такую тренировку, направленную на совершенствование общефизической подготовленности, рекомендуется проводить по круговому методу, жестко лимитируя интенсивность и отдых. Основное внимание следует уделять развитию силовой выносливости.

Тренировки проводятся 2—3 раза в неделю, сериями из 10—12 упражнений разного характера. Количество серий постепенно увеличивают до 4—6, между ними отдыхают по 3 мин.

Вначале каждое упражнение повторяют 15—20 раз, затем — 25—30. Продолжительность отдыха между упражнениями постепенно уменьшают с 40 до 20 секунд. Через каждые 4—6 недель необходимо вводить новые упражнения, которые по своей структуре являются более специализированными.

Примерное распределение средств силовой подготовки по месяцам предусматривает их концентрированное применение в ноябре и марте — до 20—25% от общего годового объема, причем в марте эти средства становятся более специализированными.

Бегунам на средние дистанции необходимо уделять внимание и развитию гибкости.

Основным видом упражнений является поддержание, различных поз (10—30 с), способствующих растяжению определенных групп мышц (так

называемые пассивные мышечные растяжения). Они перемежаются с упражнениями на расслабление, махами и потряхиваниями. Упражнения на растягивание проводят как в начале тренировки, так и по ее окончании. Все движения выполняют без рывков. Почувствовав натяжение в группе мышц, следует удерживать данное положение, затем расслабиться на 10-15 с и вновь повторить удержание. Растягивают все группы мышц, вне зависимости от того, участвуют ли они в основном движении активно или пассивно.

2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Успешное выступление в соревнованиях зависит, не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент тренировки, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях.

Соревновательный опыт в спорте – важнейший элемент надежности спортсмена. Но каждое соревнование – это и разрядка накопленного нервно-психического потенциала и нередко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях — это всегда получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства спортсмена.

Следовательно, организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. Ее целью необходимо считать адаптацию к соревновательным ситуациям.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;

- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);

- уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;

- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Оптимальный уровень психического напряжения может не совпасть со временем старта. Однако сохранить оптимальный уровень готовности к деятельности длительное время практически невозможно. В этих случаях психическое напряжение усиливается, переходя в напряженность, так, что в результате спортсмен оказывается в состоянии стартовой лихорадкой. В этом состоянии его нервная система находится на грани возможностей выдержать концентрированное возбуждение. Некоторые спортсмены способны продолжительное время находиться в этом состоянии без ущерба для спортивного результата. Но есть и другие, которые быстро обнаруживают в поведении элементы торможения. Однако, как это уже доказано наукой, в любом случае состояние стартовой лихорадки снижает надежность спортсмена и вероятность достижения им высокого результата, хотя и не обязательно результат должен быть низким. Существуют отдельные случаи, когда спортсмен, находясь в состоянии стартовой лихорадки, показывает очень высокий результат. Но определяется это особенностями непосредственной подготовки к выполнению действий. Наихудший вид предстартового состояния возникает, когда уровень психического напряжения резко падает – это состояние стартовой апатии. Этот период обычно краток по времени. Как правило, апатия возникает в результате перехода от максимального психического напряжения к состоянию неподвижности (ступор) и является следствием острого перенапряжения в предсоревновательной ситуации. Стартовая апатия – это снижение мотивации деятельности, волевой активности и чувства ответственности. Она не позволяет спортсмену реализовать даже достигнутый уровень подготовленности.

Общим принципом методики психологической подготовки спортсмена является воздействие как на сознание, так и на подсознание. Методы и психо-педагогические мероприятия должны использоваться с учетом уровней воздействия на организм и поведение человека.

1. Лекции и беседы направлены на психологическое образование спортсменов. Их содержание должно включать в себя: объяснение особенностей психических состояний, характерных для спорта; обучение специфическим приемам, поведенческим актам и т.п. Следует помнить, что основным методом воздействия на сознание спортсмена является убеждение.

2. Беседы с другими людьми при спортсменах. Содержание бесед косвенно направлено на спортсмена. В данном случае основной метод воздействия – косвенное внушение.

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

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

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

6. Аутотренинг. Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее внушений в состоянии глубокого расслабления. Целью является перевод внушений в самовнушения, совершенствование механизмов саморегуляции. Метод – самовнушение.

7. Размышления и рассуждения. Это способы перевода внушений в самовнушения, но только методом самоубеждения.

Комплексное использование данных методов совершенствует систему саморегуляции спортсмена. В последующем (в период соревнований) это облегчает работу саморегуляторных механизмов сознания, так как снижается негативное влияние подсознания.

Процесс самовоспитания в общей психологической подготовке

Процесс воспитания будет малоэффективным, если спортсмен не занимается самовоспитанием. Побуждение к самовоспитанию осуществляется через обучение приемам саморегуляции. Некоторые из приемов очень простые. Их необходимо просто запомнить и применять в нужный момент. Эти способы саморегуляции называют отключение и переключение. Регулирующую функцию здесь выполняют образы отражаемого и отношение к ним, которые сложились у спортсмена. Доминантный очаг уменьшается в результате создания нового очага возбуждения при сосредоточении на каких-то объектах внешнего мира.

Эффективность снижения напряженности будет тем выше, чем привлекательнее объект наблюдения. Цель отключения и переключения состоит в том, чтобы спортсмен осуществлял длительное удержание направленного сознания в русле, далеком от травмирующей ситуации.

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

1. Контроль и регуляция тонуса мимических мышц.

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

2. Контроль и регуляция мышечной системы спортсменов.

Психическая напряженность всегда вызывает ее избыточное напряжение. Тренировка в расслаблении мышц осуществляется с помощью словесных самоприказов, самовнушений, способствующих сосредоточенности сознания на определенных группах мышц.

3. Контроль и регуляция темпа движений и речи.

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

4. Специальные дыхательные упражнения.

Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание

оказывается высоко эффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения.

5. Разрядка.

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

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

1. Отвлечение путем сюжетных представлений и воображений.

Уметь воссоздать и удержать в сознании картины прошлого (связанные с ощущением спокойствия и уверенности) очень важно для саморегуляции эмоциональных состояний.

2. Самовнушение.

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

3. Самоубеждение.

Это своеобразная психотерапия, когда саморегуляция осуществляется в разговорах с самим собой или с кем-то другим. Следует выделить способы саморегуляции, в основе которых лежит отражение спортсменом своего социального «Я». Для них характерны два приема:

1. Регулирование цели.

Это умение вовремя поставить цель в точном соответствии со своими возможностями, отодвинуть ее в состоянии эмоциональной напряженности, а потом вновь актуализировать ее, когда придет время, что доступно только спортсмену с многолетним спортивным стажем и значительным опытом выступлений на соревнованиях.

2. Ритуал предсоревновательного поведения.

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

Упражнения в структуре общей психологической подготовки

Действенную помощь в осуществлении психологической подготовки спортсменов к соревнованиям оказывает такой прием, как использование в процессе тренировок специальных упражнений, позволяющих постепенно привыкать к соревновательным условиям.

Действительно, самым эффективным способом психологической подготовки спортсмена к успешному выступлению в соревнованиях является участие в соревнованиях. Для того чтобы решить эту противоречивую задачу, необходимо реализовать соревновательные условия в тренировочном процессе. Известно, что соревновательные упражнения достаточно часто и эффективно используются тренерами в ходе подготовки спортсменов: как при осуществлении технической и физической подготовок, так и при передаче специальных знаний.

1. *Контрольные мероприятия.*

Проводятся в виде соревнований в определенном спортивном коллективе (внутригрупповые соревнования), для которых характерны следующие элементы психологической напряженности: спортивная конкуренция, стремление каждого спортсмена к победе, соревновательный дух, желание показать высокие спортивные результаты. Важно, что присутствуют на этих соревнованиях посторонние люди (родители, знакомые, друзья спортсменов, руководители спортивной организации), что повышает значимость мероприятия в глазах спортсменов-участников. Также следует соблюдать основные для данного вида спорта традиционные ритуалы, правила ведения спортивной борьбы.

2. *Товарищеские встречи.*

Проводятся в виде соревнований в определенной спортивной группе с приглашением спортсменов из других спортивных коллективов (межгрупповые соревнования) в присутствии других людей и с соблюдением всех правил и ритуалов в целях обеспечения высокой значимости мероприятия для спортсменов-участников.

3. *Психофизические упражнения.*

Эти упражнения характеризуются выполнением определенных тактических задач при наличии физической нагрузки и способствуют развитию и совершенствованию не только адаптационных возможностей спортсмена к экстремальным условиям, но и воспитанию его волевых и физических качеств.

4. *Психотехнические упражнения.*

В их основе лежит выполнение определенных психологических задач в условиях максимальной точности технических действий соревновательного характера.

2.7. Планы применения восстановительных средств

В настоящее время теоретическими разработками и опытом практического применения средства восстановления принято делить на четыре основные группы:

1. Естественные и гигиенические.
2. Педагогические.
3. Медико-биологические.
4. Психологические.

Совокупное использование педагогических, естественных и гигиенических, медико-биологических и психологических средств должно составлять единую систему методов восстановления. Если на уровне высшего спортивного мастерства необходимо как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Теоретические разработки и опыт практического применения позволили выявить комплекс восстановительных средств и методов, приемлемых в подготовке спортсменов. Эти средства и методы подразделяются на:

Педагогические средства восстановления – путём рационального планирования тренировочного процесса, индивидуализация плана тренировки, рационального сочетания нагрузки и отдыха в микро-мезо и макроциклах. В структуру тренировочного процесса вводятся специальные восстановительные циклы, для профилактического отдыха, индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятия.

В ходе занятия и после них вводятся специальные упражнения для активного отдыха и расслабления. В этом отношении чрезвычайно важно совершенно чётко планировать нагрузки с различной степенью интенсивности. Следует иметь в виду, что чёткое планирование нагрузок с низкой степенью интенсивности также важно, как и планирование нагрузок с высокой или средней степенями интенсивности, так как

применение нагрузок с низкой степенью интенсивности способствует восстановлению израсходованных сил.

Психологические средства восстановления чрезвычайно важны, т.к. снижение уровня нервно-психической напряжённости и психическое утомление в период напряжённых тренировок и особенно соревнований создаёт фон для лучшего течения восстановления физиологических систем и работоспособности. К приёмам регуляции психического состояния следует отнести: внушение, сон – отдых, аутогенную тренировку, комфортабельные условия быта с введением отвлекающих факторов.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, витаминизацию, использование некоторых растительных и фармакологических средств, массаж и использование спортивных растирок, гидропроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, бальнеологию.

При планировании использования восстановительных средств необходимо иметь в виду, что течение процессов восстановления обусловлено объёмом и интенсивностью тренировочных нагрузок, их характером, условием эмоционального напряжения. Выбор восстановительных средств должен быть специфическим и строго индивидуализированным в соответствии с возрастом, уровнем тренированности и рядом других факторов. Ниже приводятся некоторые рекомендации по применению восстановительных средств медико-биологического характера.

Водные процедуры: душ используется после каждой тренировки в течение 5-10 минут, наиболее благоприятное положение – сидя, ноги вытянуты, поочерёдно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может выполнять несложные приёмы самомассажа групп мышц рук, плечевого пояса, спины, груди и ног.

Ванна: применяется за 30 минут до сна. Температура воды +35 - +39 градусов. В воду добавляют восстановительные экстракты. На обычную ванну можно добавить столовую ложку хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребывания в ванне 10 – 15 минут.

Финская суховоздушная баня (сауна): рекомендуется один раз в неделю в конце тренировочного цикла, лучше перед днём отдыха. Продолжительность пребывания в парной 15-20 минут, три-четыре захода по 5 минут каждый, между заходами отдых.

Гидромассаж: температура воды в ванне +35-+39 градусов, напор струи подбирается индивидуально. Начинать массаж необходимо с ног,

спины и рук, спортсмен переворачивается на спину и в той же последовательности завершается массаж.

Спортивный массаж: применяется на всех этапах подготовки. Простейший массаж рекомендуется выполнять тотчас после тренировки во время приёма душа.

Витаминация питания, восстановительные напитки, фармакологические средства способствуют повышению работоспособности спортсменов. Восстановительные напитки рекомендуется принимать утром, в течение тренировки и после неё. Фармакологические средства применяются по назначению врача и под его наблюдением.

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

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

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона. Существует ряд методов, основанных на внешних периферических реакциях, позволяющих спортсмену достичь различной степени расслабления или напряженности,

при этом изменяется и его внутреннее эмоциональное и физиологическое состояние. Основная часть работы по созданию положительного эмоционального фона ложится на тренера, который должен создать доброжелательную товарищескую обстановку, учитывать психологическую совместимость спортсменов.

2.8. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия осуществляются в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 02.10.2012 № 267 «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил», которые включают в себя: Общие положения; нарушение Правил; доказательства факта нарушения Правил; запрещенный список веществ; условия проведения тестирования; обработку результатов; дисциплинарную процедуру; процедуру автоматического аннулирования индивидуальных результатов; санкции за нарушение антидопинговых правил в индивидуальных видах спорта; требования по подаче апелляции; конфиденциальность и предоставление информации; признание решений других организаций; срок давности; ответственность и действующее законодательство, изменение и интерпретация настоящих Правил.

Спортивная подготовка должна строиться в соответствии с требованиями ВАДА (Всемирная антидопинговая организация), РУСАДА (Российская антидопинговая организация), МПК (Международный паралимпийский комитет) и основываться на следующей информации, которая должна быть донесена до спортсменов.

Прежде всего, спортсмены должны быть знакомы с Антидопинговым кодексом МПК, своими правами и обязанностями при проведении допинг-контроля.

Всемирный антидопинговый кодекс (ВАДК)

Всемирный антидопинговый кодекс был единогласно принят в Копенгагене в 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте. Международные спортивные федерации, национальные олимпийские комитеты, Международный олимпийский комитет и другие спортивные организации приняли кодекс перед Олимпиадой в Афинах 2004 г. Антидопинговые правила ВАДА являются обязательными к выполнению всеми спортсменами мира.

Запрещенный список

Запрещенный список – это Международный стандарт, определяющий какие субстанции и методы запрещены в спорте. В списке

также указаны вещества, которые запрещены для отдельных видов спорта. Каждый год ВАДА публикует новую версию Запрещенного списка. Новая версия публикуется за три месяца до вступления списка в силу.

Структура Запрещенного списка

Если спортсмен не знает точно, какие субстанции входят в состав какого-либо препарата, нельзя использовать его до тех пор, пока не будет уверенность, что он не содержит запрещенных субстанций. Незнание никогда не оправдывает прием допинга. Всегда надо быть осторожным при приеме субстанций, прием которых разрешен во вне соревновательного периода. Их применение непосредственно перед началом соревнований может привести к положительному результату допинг-контроля во время соревнований.

Пищевые добавки

ВАДА обращает внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать веществам, указанным на его упаковке, могут быть запрещенные в соответствии с антидопинговыми правилами. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок.

Позиция ВАДА по использованию пищевых добавок состоит в том, что спортсменам международного уровня они необходимы. ВАДА обеспокоено тем, что многие спортсмены собираются принимать те или иные пищевые добавки без достаточных знаний о пользе данного препарата, а также о том, содержится или нет запрещенная субстанция в препарате. Использование некачественной пищевой добавки не служит оправданием при рассмотрении дел об обнаружении допинга. Спортсмены должны помнить о том, что пищевые добавки могут содержать опасные и вредные вещества, а также о принципе полной ответственности спортсмена.

Спортсмен должен в первую очередь проконсультироваться с компетентным специалистом, таким как диетолог (специалист по спортивному питанию) или спортивный врач, чтобы получить совет, каким образом можно получить необходимые организму вещества, употребляя обычную пищу.

Если специалисты рекомендуют прием пищевых добавок, то надо быть уверенным, что добавки не принесут вреда здоровью. Приняв

решение о приеме добавок, следует использовать препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими качественное оборудование, такими как всемирно известные международные фармацевтические компании.

Программы допинг-контроля

В Кодексе говорится, что антидопинговые организации должны планировать и проводить соревновательные и внесоревновательные тестирования спортсменов, входящих в регистрируемый пул. Речь идет о тестировании международными федерациями и ВАДА спортсменов международного класса, а также о спортсменах международного и национального уровня, тестируемых РУСАДА или, в некоторых случаях, государственными спортивными учреждениями.

Соревновательное тестирование

Антидопинговые организации координируют процесс соревновательных тестирований таким образом, что только одна организация проводит тестирования во время спортивного мероприятия или соревнования. Критерии отбора спортсменов определяются заранее и основаны на правилах соответствующей международной федерации или организационного комитета соревнований. Как правило, именно антидопинговая организация страны-хозяйки занимается сбором проб, если международная федерация или организаторы соревнований не имеют какой-либо альтернативной программы антидопингового контроля.

Спортсмены, выбранные для прохождения допинг-контроля, сразу после соревнований должны сдать пробу мочи в соответствии с Международными стандартами тестирования. Пробы проверяются на наличие субстанций, применение которых запрещено во время соревнований в соответствии с запрещенным списком.

Внесоревновательное тестирование

Проведение внесоревновательных тестирований или любых тестирований, проводимых не во время соревнований, является прерогативой антидопинговых организаций. Внесоревновательное тестирование означает, что любой спортсмен может быть выбран для прохождения тестирования в любое время и любом месте. Анализ проб ведется в соответствии со списком субстанций и методов, запрещенных во внесоревновательный период.

Информация о местонахождении спортсменов

Для того чтобы спортсмен, включенный антидопинговой организацией в регистрируемый пул тестирования, необходимо предоставлять точную информацию о местонахождении один раз в три месяца, хотя в национальных антидопинговых агентствах могут существовать свои правила на этот счет. Если планы спортсмена меняются, он должен своевременно предоставлять информацию об этих изменениях.

Информация о местонахождении спортсменов включает домашний адрес, рабочее расписание, расписание тренировок, сборов и соревнований; другими словами – это информация, которая помогает представителям антидопинговой службы разыскать спортсмена в назначенный для проведения тестирования день.

В соответствии с Кодексом, если спортсмен международного класса или спортсмен, выступающий на национальном уровне, включен в регистрируемый пул тестирования, то прямой обязанностью спортсмена является предоставление информации о его местонахождении. Отказ предоставить точную информацию о местонахождении рассматривается как нарушение антидопинговых правил и влечет за собой наложение санкций на спортсмена.

Санкции

Спортсмены должны знать, что несмотря на то, что международная федерация и персонал (тренер и спортивный врач) играют важную роль в предоставлении спортсмену информации обо всех аспектах допинг-контроля, основная ответственность лежит именно на спортсмене. Именно спортсмен ответственен за все, что попадает в его организм, и он должен знать антидопинговые правила.

Спортсменам также следует:

- подробно изучить антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в настольном теннисе;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показаниям спортсмену необходим прием субстанций, входящих в Запрещенный список - в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;

- осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные вещества;

- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Привитие инструкторских и судейских навыков желательно начинать с первого года обучения в тренировочных группах, используя для этого практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой. На первом году обучения в тренировочных группах занимающиеся должны уметь построить группу, отдать рапорт тренеру, знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения, знать места расположения в манеже или на стадионе отметок для пробегания отрезков, соблюдать порядок движения на дорожках, технику безопасности в секторах для толкания ядра и прыжков. На каждое занятие назначается дежурный по группе, в обязанности которого входит подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия.

На втором году обучения у спортсменов должно быть сформировано в общих чертах представление о технике низкого старта и бега по дистанции. Тренеру следует постоянно побуждать спринтеров к самоанализу движений во время любых беговых нагрузок, оценке техники выполнения упражнений товарищами по группе. В группе постепенно необходимо создавать такую обстановку, при которой выявлять и исправлять ошибки в специальных, прыжковых упражнениях, упражнениях со штангой, ядром, барьерном и гладком беге будут не только тренер, но и сами спортсмены. В ходе тренировочных занятий, давая старты и отмашку при беге с хода друг другу, спортсмены приобретают навыки, необходимые старту и судье на финише.

На третьем году обучения в тренировочных группах занимающиеся должны периодически привлекаться тренером в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами более младших возрастов. Определенная помощь тренеру ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки. По ходу тренировочных занятий, на семинарах, по итогам участия в соревнованиях спортсмены продолжают

изучение правил соревнований по легкой атлетике. Большое значение для формирования инструкторских и судейских навыков в этот период имеет участие в организации и проведении соревнований спортсменов в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр.

На четвертом году обучения в тренировочных группах спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику бега и некоторых других видов легкой атлетики, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать тренеру в работе с младшими возрастными группами. Они обязаны знать правила соревнований по бегу, функции стартера, судьи на финише и судьи-секундометриста, уметь вести протокол соревнований, составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные забеги. В этих функциях спортсменам необходимо набираться опыта судейства на соревнованиях спортсменов района и города.

Спортсмены групп спортивного совершенствования 1-3-го годов являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

В многолетнем тренировочном процессе следует учитывать возрастные особенности развития организма, в частности такие

закономерности, как неодновременность (гетерохронность) развития физических качеств и функций организма.

Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволит правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем тренировочном процессе юных бегунов на средние, длинные дистанции, прыжки и метания.

В таблице 9 отражено влияние физических качеств и телосложения на результативность по легкой атлетике лиц с интеллектуальными нарушениями.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

Таблица №9

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

Телосложение	2
Метание, толкание	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
Многоборье	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
Прыжки	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2
Ходьба	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1

Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	1
Телосложение	2

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

Результатом реализации Программы является:

3.2.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта "спорт лиц с интеллектуальными нарушениями";
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "спорт лиц с интеллектуальными нарушениями";
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

3.2.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "спорт лиц с интеллектуальными нарушениями";

- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

3.2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

3.2.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

3.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля

С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке спортсменов. Контроль используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Контрольное испытание необходимо проводить приблизительно в одно и то же время. Это позволит объективно оценить состояние спортсмена. В адаптивном спорте выделяют следующие виды контроля - этапный, текущий и оперативный.

Задача этапного контроля заключается в выявлении изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований текущего контроля может быть

различной и зависит от особенностей построения годичного цикла. Для получения исходной информации в начале подготовительного периода проводится первое тестирование. Следующее контрольное тестирование проходит в конце специально-подготовительного этапа. Его цель - проверка эффективности выполненных в течение первого подготовительного периода нагрузок. Третье тестирование проводится в конце второго специально-подготовительного этапа. После второго и третьего тестирования возможна определенная коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива. И последнее тестирование на этапе основных соревнований имеет целью достижение контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата на основной дистанции. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма на нагрузку в ходе отдельных занятий и соревнований.

В соответствии с «Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (дисциплины легкой атлетики) в таблицах 10-13 приведены нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортсменов на разных этапах спортивной подготовки.

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

Таблица №10

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)*	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 4,1 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 5,1 с)
	Бег 100 м (не более 16,7 с)	Бег 100 м (не более 18,0 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
Бег на средние дистанции		
Скорость	Бег на 100 м (не более 17,2 с)	Бег на 100 м (не более 18,5 с)
Выносливость	Бег 600 м (не более 2 мин 20 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 50 с)
Сила	Приседание за 15 с	Приседание за 15 с

	(не менее 6 раз)	(не менее 5 раз)
Бег на длинные дистанции		
Сила	Приседание за 15 с (не менее 7 раз)	Приседание за 15 с (не менее 5 раз)
Выносливость	Бег 800 м (не более 6 мин 25 с)	Бег 800 м (не более 7 мин)
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 7 с)
Ходьба		
Сила	Приседание за 15 с (не менее 6 раз)	Приседание за 15 с (не менее 5 раз)
Выносливость	Бег 800 м (не более 6 мин 45 с)	Бег 800 м (не более 7 мин 20 с)
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 7,5 с)
Прыжки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 4,1 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 5,1 с)
	Бег 100 м (не более 16,7 с)	Бег 100 м (не более 18 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)
Метание, толкание		
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 7 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 75 см)
	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг (не менее 6 раз)	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг (не менее 4 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз)
Многоборье		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 4,1 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 5,6 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг (не менее 6 раз)	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг (не менее 4 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз)
Выносливость	Бег 600 м (без учета времени)	Бег 400 м (без учета времени)

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица №11

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)*	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3,5 с)
	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 14,9 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 450 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 400 см)
Бег на средние дистанции		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 60 м с ходу (не более 12 с)	Бег 60 м с ходу (не более 12,5 с)
	Бег 300 м (не более 1 мин 40 с)	Бег 300 м (не более 2 мин)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 50 с)	Бег на 1500 м (не более 7 мин)
Бег на длинные дистанции		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 3,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,5 с)
	Бег 300 м (не более 1 мин 40 с)	Бег 300 м (не более 2 мин)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин)	Бег 2000 м (не более 13 мин)
Ходьба		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 3,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,5 с)
	Бег 300 м (не более 1 мин 40 с)	Бег 300 м (не более 2 мин)
Выносливость	Бег 3000 (не более 18 мин)	Бег 2000 м (не более 15 мин)
Прыжки		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 3,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,5 с)
	Бег 100 м (не более 14 с)	Бег 100 м (не более 15,2 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 550 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 440 см)
Метание, толкание		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		

Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 6,1 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 500 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 400 см)
Сила	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 40 кг)	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 20 кг)
Многоборье		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 3,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,5 с)
	Бег 100 м (не более 14,5 с)	Бег 100 м (не более 16 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	Бросок медицинбола весом 3 кг (не менее 7 м)	Бросок медицинбола весом 3 кг (не менее 5 м)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин)	Бег 1500 м (не более 8 мин 30 с)

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования мастерства

Таблица №12

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)*	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,8 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3,2 с)
	Бег 100 м (не более 12,9 с)	Бег 100 м (не более 14 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 750 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 650 см)
Бег на средние дистанции		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин)	Бег 300 м (не более 1 мин 35 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 2 мин 08 с)	Бег 800 м (не более 2 мин 45 с)
	Бег 3000 м (не более 10 мин)	Бег 2000 м (не более 12 мин)
Скорость	Бег 100 м (не более 13,9 с)	Бег 100 м (не более 15,8 с)

Бег на длинные дистанции		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 60 м (не более 10,5 с)	Бег на 60 м (не более 11,5 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 2 мин 45 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 15 с)
	Бег 3000 м (не более 13 мин)	Бег 2000 м (не более 12 мин)
Ходьба		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Выносливость	Ходьба 3000 м (не более 16 мин 40 с)	Ходьба 3000 (не более 19 мин 20 с)
	Ходьба 5000 м (не более 27 мин 20 с)	Ходьба 5000 м (не более 33 мин)
Прыжки		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 3 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3,7 с)
	Бег 100 м (не более 13,2 с)	Бег 100 м (не более 14,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 270 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 730 см)	Тройной прыжок с места (не менее 610 см)
Метание, толкание		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с)
Скоростно-силовые	Бросок ядра весом 7,26 кг назад (не менее 8 м)	Бросок ядра весом 4 кг назад (не менее 6 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 650 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 550 см)
Силовые качества	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 60 кг)	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 30 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 70 кг)	Приседание со штангой на плечах (не менее 40 кг)
Многоборье		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 3,2 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3,9 с)
	Бег 100 м (не более 13,2 с)	Бег 100 м (не более 14,9 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 530 см)
Сила	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 50 кг)	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 25 кг)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 15 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин 10 с)

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Таблица №13

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)*	
	Мужчины	Женщины
Бег на короткие дистанции		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 100 м (не более 12,6 с)	Бег 100 м (не более 13,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 270 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 790 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 680 см)
Силовые качества	Приседание со штангой на плечах (не менее 55 кг)	Приседание со штангой на плечах (не менее 25 кг)
Бег на средние дистанции		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Выносливость	Бег 3000 м (не более 9 мин 34 с)	Бег 3000 м (не более 11 мин 30 с)
Скорость	Бег 100 м (не более 13,3 с)	Бег 100 м (не более 15 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 255 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
Бег на длинные дистанции		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Выносливость	Бег 5000 м (не более 16 мин 45 с)	Бег 5000 м (не более 20 мин 10 с)
Скорость	Бег 100 м (не более 14 с)	Бег 100 м (не более 16 с)
Ходьба		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Выносливость	Ходьба 3000 м (не более 16 мин 50 с)	Ходьба 3000 м (не более 18 мин 30 с)
	Ходьба 5000 м (не более 25 мин 40 с)	Ходьба 5000 м (не более 30 мин 20 с)
Прыжки		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3,2 с)

	Бег 100 м (не более 12,8 с)	Бег 100 м (не более 14,2 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 295 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 810 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 680 см)
Метание, толкание		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 5,7 с)
Скоростно-силовые	Бросок ядра весом 7,26 кг назад (не менее 11 м)	Бросок ядра весом 4 кг назад (не менее 10 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 280 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
Сила	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 80 кг)	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 40 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 100 кг)	Приседание со штангой на плечах (не менее 55 кг)
Многоборье		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3,2 с)
	Бег 100 м (не более 13 с)	Бег 100 м (не более 13,6 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 650 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)
Сила	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 60 кг)	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 30 кг)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)	Бег 800 м (не более 2 мин 55 с)

* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на общее развитие организма легкоатлета: укрепление органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей, улучшение координационных способностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

С возрастом и ростом мастерства количество задач всестороннего физического развития и упражнений ОФП уменьшается, и они становятся более специализированными.

Объем упражнений ОФП в системе тренировки спортсмена зависит от его подготовленности. Под подготовленностью подразумевается работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, процессов обмена и выделения. Чтобы повысить функциональные возможности этих систем, необходимы тренировки в кроссах, в ходьбе на лыжах. Это позволит спортсменам повысить общие функциональные возможности организма, а значит увеличить объем специальной тренировки и улучшить восстановительные способности.

Также необходимо выполнять профилактические и корригирующие упражнения. Так, например, нужно укреплять мышцы, почти не участвующие в выполнении избранного вида легкой атлетики, но которые могут быть повреждены при случайных отклонениях в технике движений.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

Развитие силы.

Под силой как физическим качеством, необходимо понимать преодоление внешнего сопротивления или противодействие ему путем мышечных усилий.

Упражнения для развития и совершенствования силы:

1. Статические упражнения с собственным весом.
2. Упражнения с набивными мячами.
3. Прыжковые упражнения.
4. Упражнения с партнером: приседания с партнером на плечах,

упражнения с преодолением сопротивления партнера и т.д.

5. Упражнения с амортизаторами.
6. Упражнения с отягощениями.
7. Упражнения на атлетических тренажерах.

В большей мере упражнения для развития силы нужно применять в подготовительном периоде тренировки и меньшей – в соревновательном.

Развитие выносливости.

Выносливость – способность спортсмена к длительному выполнению какого-либо вида деятельности без снижения его эффективности- способность противостоять утомлению. Основную нагрузку при развитии выносливости берет на себя сердце, а также система дыхания и работающие мышцы. Глубокое дыхание, являющееся неотъемлемой частью программы, обеспечивает мышцы кислородом, что повышает выносливость и снимает мышечную напряженность. Выносливость необходима всем легкоатлетам и для участия в соревновании, и для выполнения большого объема тренировочной работы.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости:

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Лыжная подготовка.
3. Плавание.
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин).

Развитие быстроты.

Быстрота-способность выполнять двигательные действия в минимальный отрезок времени - является важной характеристикой двигательной деятельности. Быстрота проявляется в следующих формах: скрытый период двигательной реакции, темп движений и их точность во времени, скорость перемещения отдельных звеньев тела в пространстве. Быстрота определяется рядом факторов, ведущее место среди которых принадлежит подвижности нервных процессов, т.е. смене процессов возбуждения и торможения.

Высокий уровень быстроты позволяет легкоатлетам легче выполнять менее быстрые движения, что способствует развитию выносливости в длительной работе.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты:

1. Ускорения на короткие отрезки в беге.

2. Бег по нанесенным отметкам.
3. Бег под уклон.
4. Бег на месте с опорой (тах частота движений).
5. Бег с отягощением.
6. Гонка с отягощением (выполнение упражнений с использованием бегового парашюта).
7. Челночный бег.
9. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Гибкость – это способность свободно и непринужденно изменять форму тела и его отдельных частей. Упругая растягиваемость мышечных и соединительных тканей определяет уровень развития гибкости. Достаточная гибкость суставно-связочного аппарата, обусловленная строением суставов, эластичностью связок и мышц, позволяет сравнительно легко выполнять различные упражнения. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Регулярные тренировки на гибкость уменьшают туго-подвижность мышц и делают все тело более расслабленным, обеспечивают более легкие и свободные движения, облегчают координацию, увеличивают подвижность суставов, диапазон движения в суставах, способствуют кровообращению, предотвращают такие повреждения, как растяжения мышц, сухожилий, связок, помогают лучше функционировать всему телу, существенно влияют на осанку. Гибкость имеет большое значение в жизнедеятельности человека.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.

Развитие ловкости.

Ловкость - способность быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение. Это качество определяет высшую степень координации движений. Ловкость нужна при

неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. В процессе занятий многие внешние воздействия могут нарушить правильность техники. Если у занимающегося развита ловкость, то он восстановит равновесие, исправит положение или движение и не ухудшит результата.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости:

1. Челночный бег 3 x 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.
4. Эстафеты.
5. Работа с мячами, жонглирование, броски мячей в цель.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка - направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида легкой атлетики.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в лёгкой атлетике мышц верхних и нижних конечностей.

Скоростно-силовая подготовка - процесс воспитания и совершенствования способности спортсмена выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время).

Упражнения для скоростно-силовой подготовки:

1. Прыжковые упражнения с отягощением и без отягощения.
2. Занятия в тренажёрном зале.
3. Упражнения со снарядами (ядро, диск, копье, клуб).

Специальная выносливость – способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление.

Специальная сила - способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развиваемая при отталкивании прыгуна).

Упражнения на развитие специальной силы:

1. Бег на короткие дистанции – от 15 до 30 метров.

2. Прыжки в различных направлениях.
3. Прыжки в приседе вперёд-назад, влево – вправо.
4. Выпрыгивание вверх с хлопком над головой.
5. Бег скоростным шагом в различных направлениях.
6. Жим от груди методом отбивания.

Техническая подготовка

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от занимающихся чёткого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях.

Основными принципами работы тренера являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Чтобы достичь наилучшего результата в легкой атлетике необходима совершенная техника – это значит подобрать наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения.

Техника бега, прыжков и метаний должна быть рационально с позиции биомеханики (направление, амплитуда, скорость, ускорения и замедление отдельных звеньев, инерция, темп, ритм, напряжение и сокращение мышц, усилия и др.), наиболее целесообразной по проявлению легкоатлетов силы мышц, быстроты движений, выносливости, подвижности в суставах, оптимальной по функциям, психической сферы.

Главное условие успешного овладения техникой – сознательность спортсмена на протяжении всего тренировочного процесса, а также осмысление каждого движения. Легкоатлет должен осознавать, что выполняемая им техника является рациональной, а не бездумно повторять движения, показанные тренером.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка.

Теоретическая подготовка

В подготовке спортсменов важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах нахождения спортсменом на спортивной подготовке. На каждом из них используются свои специфические средства и методы подготовки.

Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов),

просмотр кинофильмов и видеофильмов.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. История развития легкой атлетики. История Паралимпийских игр.

- Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Влияние адаптивной физической культуры и спорта на реабилитацию и абилитацию людей с инвалидностью.

- История развития легкой атлетики.
- Легкая атлетика – как вид спорта.
- История Паралимпийских игр.
- История развития лёгкой атлетики в Паралимпийских играх.

Тема 2. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

- Понятие о гигиене и санитарии.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
- Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии.
- Режим дня спортсмена.
- Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков.

Профилактика вредных привычек.

- Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.
- Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения.
- Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

Тема 3. Самоконтроль

- Сущность самоконтроля и роль его при занятиях.
- Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
- Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.
- Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в конце года в виде индивидуальных устных ответов, тестирования, зачетных

контрольных работ, рефератов, докладов.

Воспитательная работа

Важным условием успешной работы со спортсменами по легкой атлетике является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности начинается с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение на тренировочных занятиях и дома – на все это постоянно обращает внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие, способность преодолевать трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности 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.

Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее, оперативное.

Углубленное медицинское обследование (УМО) спортсмены проходят два раза в год на базе врачебно-физкультурного диспансера. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму. Результаты обследования в конце года заносятся в личную карту спортсмена. Углубленное медицинское обследование включает:

- анамнез;
- врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания;
- электрокардиографическое исследование;
- клинические анализы крови и мочи.
- обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек), психиатра.

В случае необходимости, по медицинским показателям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

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

Заключение по результатам углубленного обследования содержит:

- оценку состояния здоровья и физического развития;
- биологический возраст и его соответствие паспортному;
- уровень функционального состояния;
- рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Основной целью УМО является получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей работоспособности и функционального состояния основных систем организма.

На основании УМО дается допуск спортсменов по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям. По результатам УМО представляется заключение с оценкой состояния здоровья, уровня функционального состояния и рекомендациями по режиму тренировок, лечебно-профилактическим мероприятиям и в случае необходимости

даются направления на дополнительные исследования и консультации у специалистов по профилю заболевания.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок, физическим и функциональным возможностям организма.

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

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

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

Текущее обследование проводится после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания. Задача – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволяет своевременно вносить коррекцию в планы тренировок, что способствует повышению качества тренировочного процесса. Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель - выявить, как переносит спортсмен

максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т. д.). Минимальный комплекс включает измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограммы и адаптации к дополнительной нагрузке.

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

- проводит на занятиях наблюдения за внешним видом занимающихся, который дает представление о степени утомления;
- проводит хронометраж занятий;
- изучает физиологическую кривую тренировки;
- при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные, необременительные методы исследования.

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

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

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

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки, указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей, вносится коррекция в планы тренировок.

Обследование в процессе соревновательной деятельности (ОСД) направлено на определение степени реализации различных сторон подготовки в процессе соревновательной деятельности, включая функциональное состояние, психологическую устойчивость, техническую и тактическую подготовку спортсмена, для внесения рекомендаций и коррекции планов подготовки.

ОСД обеспечивает возможность проследить динамику тренированности спортсменов сборной команды, сопоставить данные с показателями основных соперников.

Основной задачей этапных комплексных обследований (ЭКО) является определение состояния различных сторон подготовленности спортсменов с учетом состояния здоровья, на основании использования специальных тестов.

Подготовка рекомендаций по коррекции тренировочного процесса: оценка результатов ЭКО проводится с учётом соответствия уровня функционального состояния спортсмена данному этапу подготовки, а также выполнения спортсменами индивидуальных планов подготовки. При оценке учитывается динамика функциональных показателей спортсменов в аспекте годичной и многолетней тренировки.

Основной задачей текущих обследований является проведение оперативного контроля за переносимостью тренировочных нагрузок, характером протекания процессов восстановления различных функций, уровнем функционального состояния спортсменов для повышения эффективности тренировочного процесса.

Текущие обследования проводятся на тренировочных мероприятиях и проводятся по программе, определяемой конкретными задачами данного ТМ. Используются педагогические и врачебные наблюдения за динамикой развития тренированности. Результаты ТО трактуются и оцениваются совместно с педагогическими данными о величине и интенсивности нагрузок. Оперативная информация используется для выработки рекомендаций по индивидуализации тренировочного режима, коррекции восстановительных мероприятий.

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. N 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 года.
4. Федеральный стандарт Спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.
5. Приказ Министерства спорта РФ от 02.10.2012 №267 «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил».
6. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. – М., 2001.

7. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник. - М., 2009.
8. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта [Текст] / авт.-сост. А. В. Царик; под общ. ред. П. А. Рожкова; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011.
9. Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сборник научных статей II Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием. Том 2 / [под. ред. Г. В. Бугаева, И. Е. Поповой]. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2013.
10. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советскийспорт, 2003.
11. Верхало Ю.Н. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов с нарушением зрения, интеллекта, слуха и с поражением опорно-двигательного аппарата. – М., 2007.
12. Верхошанский Ю.Ф. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
13. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте.-М.: Физкультура и спорт,1983.
14. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 1. – М., 2005.
15. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. – М., 2007.
16. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: Физкультура и спорт, 1980.
17. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для педагогических вузов. - М.: Академия, 2001.
18. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник для студ. высш. учеб. заведений.- М.- Физическая культура, 2005.
19. Рожков П.А., Сладкова Н.А., Поляков Б.А., Выходец И.Т. Классификационный кодекс и международные стандарты. – М., 2008.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.- Издательский центр «Академия», 2001

21. Шапкива Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительными развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. С. П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2001.

Информационные ресурсы:

1. Методические рекомендации по развитию адаптивной физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований с учетом лучших положительных практик субъектов Российской Федерации и международного опыта: www.garant.ru

2. Легкая атлетика в специальном олимпийском движении: <http://referatwork.ru/refs/source/ref-41077.html>

3. Международный паралимпийский комитет: www.paralympic.org

4. Минспорттуризм России: <http://mism.gov.ru>

5. Паралимпийский комитет России: www.paralymp.ru

6. РУСАДА: www.rusada.ru

7. Врачебно-педагогический контроль спортсменов.

Восстановительные средства и мероприятия:

<http://www.sportspravka.com/main.mhtml>