Государственное казённое общеобразовательное учреждение

«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа - интернат №36

города Ставрополя»

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Дополнительная**

 **общеобразовательная программа**

**по виду спорта**

**«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**«Основы спортивной тренировки по легкой атлетике»**

**(курс для начинающих спорт глухих)**

 (спортивно-оздоровительное направление)

**на 2024-2025 учебный год**

 **Автор программы:**

Журавлева Татьяна Владимировна-

 ст. преподаватель СКФУ

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно – правовыми законодательными актами.

 **Программа предназначена** для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по этапам подготовки по легкой атлетике

 **Раскрывает** содержание тренировочной работы, планирует распределение учебного материала по группам и разделам подготовки, систему контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

**Целью программы** является физическое воспитание, формирование физической культуры личности, гармоничное развитие занимающихся, повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов.

**Содержание Программы** учитывает особенности подготовки обучающихся в виде спорта легкая атлетика, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;

- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости, за счет широкого использования различных тренировочных средств;

- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

**Характеристика вида спорта легкая атлетика**

Легкая атлетика объединяет большинство общедоступных упражнений, которые сопровождают человека в повседневной жизни, и потому является одним из наиболее массовых видов спорта. К тому же, легкоатлетические упражнения составляют основу государственных тестов и нормативов для оценки физической подготовки населения России, начиная с дошкольников и заканчивая лицами зрелого возраста. Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп. Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются легкоатлетическим спортом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от спортсмена высокого уровня развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

 Таблица 1

**Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Длительностьэтапов (в годах) | Минимальныйвозраст длязачисления вгруппы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|  Этап начальной  подготовки  | 3 | 9 | 6-10  |
|  Тренировочный этап  (этап спортивной  специализации)  |  | 12 | 6-10  |

**Учебный план**

 Учебный план Программы: определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении и разработан с учетом преемственности образовательных программ в области физической культуры и спорта среднего профессионального и высшего профессионального образования, сохранения единого образовательного пространства, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся.

Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части наименования предметных областей, учета особенностей подготовки обучающихся по избранному виду спорта, а именно:

* построения процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности;
* преемственности технической, тактической, физической, психологической подготовки;
* повышения уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
* использования оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;
* ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

 В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

* ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
* увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
* соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
* учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

**Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему учебному плану**

 Система многолетней подготовки требует четкого планирования и учета нагрузки на всех этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки обучающихся соотношение различных видов подготовки меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства обучающихся.

 В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.

Таблица 2

**Примерное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в процентах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Начальной подготовки (НП) | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ) |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Теоретическая подготовка | 3% | 3% | 3% | 2% | 2% | 2% | 2% |
| Общая физическая подготовка | 69% | 64% | 64% | 50% | 49% | 40% | 40% |
| Специальная физическая подготовка | 10% | 13% | 13% | 15% | 15% | 15% | 15% |
| Спортивно-техническая,тактическая подготовка | 15% | 16% | 16% | 25% | 25% | 33% | 33% |
| психологическая подготовка |  |  |  |  | 1% | 1% | 1% |
| Участие в соревнованиях | 1% | 2% | 2% | 3% | 3% | 3% | 3% |
| Контрольно-переводные испытания | 2% | 2% | 2% | 2% | 2% | 2% | 2% |
| Восстановительные мероприятия |  |  |  | 2% | 2% | 2% | 2% |
| Всего учебных часов за 46 недель | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% |

Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Практические занятия могут различаться по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у обучающихся соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки.

 По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике относительно редко, главным образом, на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой легкоатлетов.

Занятия в группах начальной подготовки и в тренировочных группах проводятся, главным образом, групповым методом.

 Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо учебных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ, все занимающиеся обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в год .

 Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательной программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

* на этапе начальной подготовки – 2 часа;
* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часа

 При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

**Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям**

С учетом изложенного выше представлен примерный учебный план с расчетом на 46 недель.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени. А также на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация).

Годовой объём тренировочной работы сокращён не более чем на 25% в зависимости от периода и задач подготовки. При объединении тренером-преподавателем спортсменов-учащихся в одну группу на тренировочном занятии, уровень их спортивного мастерства не должен различаться более чем на два разряда. При объединении тренировочных групп, состав занимающихся не должен превышать 2-х составов, предусмотренных данными нормативами

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
* тренировочные сборы;
* участие в соревнованиях и мероприятиях;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

* самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Таблица 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапные нормативы | Этап начальной подготовки | Начальная специализация |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 6 | 9 | 10 |
| Количество занятий в неделю (максимальное) | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 |
| Общее количество занятий в год | 138 | 138 | 138 | 184 | 230 |
| Общее количество часов в год | **276** | **276** | **276** | **414** | **460** |

 **Планирование программного материала по этапам подготовки**

 Процесс подготовки легкоатлетов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующуюся систему. Одной из функций подобных организованных систем различной природы (биологических, социальных, технических) является управление, суть которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы либо в переводе системы из одного состояния в другое. В самом общем виде схема управления подготовкой легкоатлетов включает в себя три блока:

* систему педагогических воздействий, т.е. программу подготовки (перспективные, годичные и оперативные планы),
* систему контроля за реализацией программ подготовки,
* систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояния спортсменов с реальными показателями, выявленными в процессе контроля.

Прежде чем приступить к собственно воздействию на обучающегося, тренеру необходимо:

* определить исходное состояние занимающегося (уровень физической, технической, психической подготовленности);
* наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором ученик будет способен показать необходимый результат (в соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов);
* на основе сопоставления характеристик исходного и модельного состояния разработать программу педагогических воздействий на различные этапы занятий.

Получая в процессе взаимодействия с учеником информацию на основе данных педагогического контроля о его промежуточных состояниях, особенностях поведения спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающих факторах, негативно влияющих на эффективность протекания тренировочного процесса, тренер, и частично сам спортсмен, имеют возможность вносить коррекцию в систему педагогических воздействий (тренировочную программу).

В соответствии с вышеприведенной схемой планирование и контроль в процессе подготовки легкоатлетов должны включать в себя:

* анализ и оценку особенностей определенного контингента занимающихся(дети с ограниченными возможностями);
* прогнозирование различных количественных показателей модели потребного состояния занимающихся;
* разработку системы педагогических воздействий от отдельных уроков до больших циклов занятий с учетом основных закономерностей теории спортивной тренировки;
* по величине и координационной сложности, т.е. в определенном чередовании нагрузок и отдыха, сложнокоординированных и относительно простых упражнений и т.п.

Планирование учебного материала в годичных циклах осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в которой учитываются основные закономерности развития спортивной формы. Исключение составляет планирование тренировочного процесса для юных спортсменов 1-го года обучения в группах начальной подготовки, где оно подчинено задачам обучения и всестороннего физического развития, ознакомлению с основными средствами подготовки легкоатлетов.

В связи с этим 1 год обучения можно разделить на три этапа:

* этап отбора и комплектования учебных групп (2 мес.),
* этап ознакомления с основными средствами подготовки (7 мес.),
* этап подготовки и выполнения программных требований и контрольных нормативов по ОФП и СП (3 мес.) - подготовка на этом этапе предусматривает выезд, в спортивный лагерь и индивидуальную самостоятельную подготовку по заданию тренера в период летних каникул.

Для последующих групп (2-й и 3-й годы обучения – для групп начальной подготовки и 1-й, 2-й годы обучения – для тренировочных групп) планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает разделение годичных циклов на три периода: подготовительный (6 мес.), соревновательный (4 мес.), переходный (2 мес.).

Для групп СС предусматривается 2-х или 3-х-цикловое планирование, при котором каждый цикл, в свою очередь, подразделяется на три периода.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха.

**Планирование годичного цикла в группах начальной подготовки**

Задачи, решаемые в группах начального обучения, направлены на укрепление здоровья, устранения недостатков физического развития и формированию устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спорта.

Основные задачи начальной подготовки легкоатлетов являются:

* освоение начальных легкоатлетических упражнений;
* формирования у детей стойкого интереса к занятиям;
* разносторонняя физическая подготовка;
* начальная тренировка и участие в соревнованиях ;
* овладение необходимым минимумом теоретических знаний;
* спортивный отбор наиболее способных детей к занятиям легкой атлетикой.

 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, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки

**Планирование годичного цикла в тренировочных группах**

***Тренировочные группы 1 и 2 годов обучения***

Основными заданиями этого этапа являются:

* воспитание любви к избранному виду спорта, трудолюбия, самодисциплины, сочетание учебы и спорта;
* разносторонняя физическая подготовка, общая и специальная;
* изучение и овладение техники во всех видах специализации;
* воспитание высокого уровня базовой подготовки – общей выносливости, аэробных возможностей;
* воспитание высокого уровня общей работоспособности;
* овладение знаниями, умениями, навыками, необходимыми для занятий спортом.

В первые 2 года занятий юных легкоатлетов в тренировочных группах основное внимание уделяется разносторон­ней физической подготовке, овладению техникой специальных подго­товительных упражнений, повышению уровня развития основных физи­ческих качеств. Возраст занимающихся - от 12 до 14лет. После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нор­мативы разносторонней физической подготовленности.

 Годичный цикл подготовки юных легкоатлетов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготови­тельный и соревновательный периоды. Для достижения наивысшей спе­циальной работоспособности к основным соревнованиям года целе­сообразна следующая периодизация годичного 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) юные легкоатлеты принимают участие в 4-6 соревнованиях.

 Второй подготовительный период также делится на 2 этапа – обще-подготовительный (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 юных легкоатлетов 1-го и 2-го годов обучения **в** группах начальной подготовки такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Впервые 2 года обучения тренировочные нагрузки у девушек будут такими же, как и у юношей, в последующие годы - на 5-8% меньше.

***Тренировочные группы 3, 4, 5 годов обучения***

В тренировочных группах 3-5 годов обучения осуществляется углубленная специализация. Учебная работа в недельных циклах планируется из расчета 14-16 часов.

 При планировании подготовки легкоатлетов в трениро­вочных группах 3-го, 4-го и 5-гогодов обучения в годичном цикле необходи­мо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовитель­ного периода на общеподготовительном этапе должны решаться ниже­приведенные задачи:

Повышение уровня разносторонней и специальной физической под­готовленности занимающихся.

 Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудис­той системы в основном средствами ОФП.

 В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, об­щеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину, толкание ядра, барь­ерный бег).

 Следующий этап - специально-подготовительный - включает задачи:

Дальнейшее повышение уровня специальной физической работо­способности.

Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

В первом соревновательном периоде ставится задача - совершенствование техники.

Улучшение спортивного результата прошлого сезона в беге на 60 и 100 м на 1-2%.

Для решения этих задач спортсмен участвует в 5-6 стартах при значительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

 **Содержание программы**

В данной программе представлены основные упражнения для обучения и совершенствования техники.

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки юных спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют опреде­ленный уровень физической и функциональной подготовленности. Как известно, физическая подготовка бегунов условно делит­ся на общую и специальную. Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без пред­метов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на рас­слабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно-локально на определенную группу мышц в течение всего годичного цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набив­ных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвиж­ными и спортивными играми. Наибольший объем средств ОФП прихо­дится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортив­ного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок сни­жается.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и пере­менном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т. д.).

К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе. Эти упражнения направлены на разви­тие мышц, несущих основную нагрузку при беге и ходьбе.

Ниже предлагается комплекс упражнений:

* бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
* бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и не­большим продвижением вперед;
* семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;
* прыжки с ноги на ногу;
* скачки на одной ноге;
* специальные упражнения барьериста;
* локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигатель­ный аппарат бегунов и скороходов, выполняемые на тренажерах;
* специальные упражнения на гибкость.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры па обеих ногах, ходьба выпа­дами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов, интен­сифицирует его приспособление к продолжительной циклической рабо­те на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега.

Спортивный результат в беге и ходьбе определяется умением сохра­нить оптимальную длину и частоту шагов на протяжении всей дистан­ции. Основу технического мастерства спортсмена определяют силовые качества. Уровень силовых способностей зависит: от структуры мы­шечной ткани; площади физиологического поперечника мышц; совер­шенства нервной регуляции; степени внутримышечной и межмышечной координации; эффективности энергообеспечения силовой работы и раз­витием скоростных качеств и гибкости.

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения ко­ординационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости - важным фактором, обес­печивающим рост спортивного мастерства. Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей - именно их развитию - уделя­ется основное внимание.

Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности бегунов на средние и длинные дистанции. С этой целью в подготовительном периоде развитию специальной выносливости долж­на предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости. Такая подготовка начинается сразу же по окончании переходного периода и ве­дется параллельно с совершенствованием техники и постепенным по­вышением общего объема тренировочных нагрузок. Этот этап в зависи­мости от структуры годичного цикла может продолжаться от 2 до 6 не­дель, и по его окончании следует переходить к целенаправленному по­вышению уровня подготовленности за счет специфических средств. В дальнейшем средства силовой подготовки и развития гибкости приме­няются систематически на протяжении всего годичного цикла и способ­ствуют более эффективному решению комплексных задач.

Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в многолет­нем тренировочном процессе характеризуется значительным приростом объемов, выполненных бегунами на средние, длинные дистанции, от этапа начальной спортивной специализации до этапа спортивного совершенствования. Для этапа высшего спортивного мас­терства характерным является стабилизация объемов на высоком уров­не или волнообразное его изменение при повышении интенсивности на­грузок.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования целе­сообразно делить на три различные по интенсивности вида, выполняе­мые, соответственно, в аэробном, смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Тренировочные нагрузки в этих зонах имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности и зави­сят от длины и скорости преодоления дистанции. Границей между аэроб­ной и смешанной зонами нагрузки является порог анаэробного обмена (ПАНО), при этом ЧСС примерно соответствует 170±5 уд./мин. С уве­личением возраста и подготовленности спортсмена ЧСС при ПАНО сни­жается, а скорость бега и спортивной ходьбы должна возрастать. Гра­ницей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки в беге считается критическая скорость (КС), при которой организм бегуна выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК). Это соответ­ствует ЧСС 185±10 уд./мин. С увеличением возраста КС бега растет, а ЧСС снижается, что характеризует успешность тренировочного про­цесса.

Роль соревновательных нагрузок существенно изменяется в зависи­мости от этапа многолетней подготовки. По мере роста квалификации юных бегунов количество соревнований возрастает и меняется их ха­рактер. Соревновательные нагрузки становятся одним из главных средств специальной физической подготовки и составляют неотъемле­мую специфическую часть тренировочного процесса.

***Бег на короткие дистанции***

Различные сочетания имитационных упражнений, выполняемых в разной последовательности, способствует развитию такого вида быстроты, как быстрота переключения с одних действий на другие.

При выполнении имитационных упражнений в сочетании с упражнениями, направленными на развитие быстроты перемещений, следует учитывать специфику конкретного вида спорта. Имитируемые технические приемы должны учитывать закономерности перемещений на поле (площадке, ринге и т.д.). Например, в волейболе после перемещения к сетке должен следовать нападающий удар и т.д.

Для развития всех форм быстроты необходимо руководствоваться следующими положениями:

Если основная задача занятия развитие быстроты, то ее следует решить непосредственно после разминки;

* одновременно с развитием быстроты необходимо упражняться в совершенствовании техники избранного вида спорта;
* развивать способность к произвольному (сознательному) расслаблению мышц.

Начинать развитие быстроты следует с выполнения упражнений равномерным методом, со средней интенсивностью: как только развивается способность контроля за движениями, применять метод переменных и повторно-переменных упражнений; наибольшая скорость (интенсивность) движений на этой стадии – 80-85 % от максимальных возможностей.

На протяжении ряда лет тренировки, особенно юных спортсменов, уровень быстроты движений должен повышаться. Однако наблюдаются многочисленные случаи стабилизации этого качества на достигнутом уровне, что, надо думать, происходит из-за не предъявления в процессе тренировки новых, более высоких, требований к организму спортсмена, к его физическим и волевым качествам. Кроме того, вследствие множества повторений одного и того же действия с максимальной быстротой создается автоматизация движений, основанная на образовании и закреплении определенной системы нервных процессов. Это стабилизирует быстроту отталкивания, рывка, частоту движений спортсмена, препятствуя росту скорости даже тогда, когда уровень развития физических и волевых качеств повышается. Так создается «скоростной барьер», приостанавливающий прогресс спортивных результатов. Чтобы избежать этого, следует начинать специализацию подростков и юношей в видах спорта, в которых преимущественно, проявляется быстрота (в частности, в беге на короткие дистанции), после того, как достигнут достаточно высокий уровень общей физической подготовленности путем занятий такими видами спорта, в которых движения выполняются в варьируемых условиях (например, занятий баскетболом, регби).

Чтобы преодолеть скоростной барьер, необходимо применить такие средства, методы и условия, которые помогли бы спортсмену не только повысить предельную быстроту, но и в многократных повторениях закрепить ее на новом уровне. В принципе все упражнения и методы, используемые для развития быстроты и частоты движений с проявлением максимальных усилий, могут быть применены для преодоления скоростного барьера. Однако этому должна предшествовать специальная физическая подготовка, направленная на укрепление мускулатуры, подвижности суставов, на повышение выносливости.

Известно, что потенциальные возможности нервно-мышечной системы в быстроте движений значительно выше, чем принято считать. Свидетельство этому – выполнение в облегченных условиях движений с большой быстротой в условиях, способствующих увеличению темпа и импульсивности (например, бег по наклонной дорожке, плавание за лидером, метание облегченных снарядов, уменьшение размеров площадки в спортивных играх и др.). Но когда речь идет о максимальной быстроте движений в обычных условиях, то спортсмену чрезвычайно трудно перейти на новый, более высокий, ее уровень. Для этого нужны новые, более сильные, раздражители, которые вызвали бы и более энергичное проявление соответствующих физических и психических возможностей. Чтобы «развить» скоростной барьер, полезно также сделать большой перерыв в тренировке в избранном виде спорта, используя это время для занятий другими физическими упражнениями.

Естественно, что тренеров и спортсменов интересует проблема достижения стабильного уровня сверхбыстроты. Если после нескольких успешных попыток преодоления скоростного барьера в облегченных условиях спортсмен может сделать то же в обычных условиях, то достижение стабильности зависит лишь от числа повторений сверхбыстрых движений. Многократное повторение, в конце концов, приведет к образованию нужного двигательного навыка, устойчивого и в обычных условиях.

***Методика обучения технике бега на короткие дистанции***

В беге на короткие дистанции развиваются максимальные усилия, и это создает предпосылки к возникновению скованности и искажения рациональной формы движений и целесообразной координации развиваемых усилий. Напрягаются мышцы, не участвующие в выполнении беговых движений. Все это вызывает лишние энерготраты и снижает частоту рабочих движений.

Следует с первых же занятий уделять большее внимание сохранению свободы движений и предупреждению возникновения скованности. Стремление новичка проявить себя с лучшей стороны приводит к чрезмерным напряжениям и искажениям естественных движений.

На формирование правильной координации сокращения и расслабления мышц тела бегуна отрицательное влияние оказывает раннее начало обучению бегу со старта, и особенно с низкого. Понятие «раннее начало» сугубо индивидуально, и обучающий должен умело определить время готовности отдельно каждого ученика к изучению техники бега со старта, особенно старта по сигналу.

Для совершенствования бега по прямой с равномерной и переменной скоростью применяются: повторные ускорения 50-60-метровых отрез­ков на дистанции (необходимо следить за плавным нарастанием скоро­сти бега); при повторном беге занимающиеся должны удержать набран­ную скорость, но при возникновении напряжения в движениях следует снизить скорость бега; переключения с медленного бега на быстрый по дистанции происходит по команде; в процессе совершенствования тех­ники бега при пробегании по дистанции следует выполнять ускорения по 30-40 м с включением «свободного хода».

При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные тре­бования: прямолинейность направления бега; полное выпрямление толч­ковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги; быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы. В процес­се совершенствования техники бега следует обращать внимание на пра­вильное выполнение этих основных элементов.

***Средства развития скоростных способностей***

* 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 загребающей 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.

***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. Бег с ускорением – основное упражнение для обучения технике спринтерского бега.

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).

***Техника бега по виражу***

Средства:

* Бег с ускорением на вираже дорожки с большим радиусом (на 4-8-й дорожках) по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной.
* Бег с ускорением на вираже на первой дорожке (50-80 м) в 3/4 интенсивности.
* Бег по кругу радиусом 20-10 м с различной скоростью. 4. Бег с ускорением на вираже с выходом на прямую (80-100 м) с различной скоростью.
* Бег с ускорением по прямой с входом в вираж (80-100 м) с различной скоростью.

***Методические указания****. 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).

***Техника высокого старта и стартового ускорения***

Средства:

* 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.

***Низкий старт и стартовый разбег***

Средства:

* Выполнение команды «На старт!».
* Выполнение команды «Внимание!».
* Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8-12 раз).
* Начало бега по сигналу (по выстрелу).
* 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 в 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.

***Переход от стартового разбега к бегу по дистанции***

Средства:

* Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз).
* Наращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (5-10 раз).
* Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5-10 раз).
* Наращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6-12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2-3 шагов.
* 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.

***Финишный бросок на*** ленточку

Средства:

* Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2-6 раз).
* Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6-10 раз).
* 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.

***Комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера***

* Бег в упоре с максимальной частотой шагов (на месте) 3-5 раз по 3-4 с. Быстро, еще быстрее, «очень быстро», «как можно быстрее». Следить, чтобы бегуны не приседали, не опускали голову, не делали судорожных движений.
* Быстрые движения руками на месте, как в беге 3-5 раз по 3-4 с.
* Бег на месте без упора с максимальной частотой 2-3 раза по 4-5 с. Движение не должно переходить в судорожное топтание. Внимание на ритм.
* Бег с максимальной частотой, укороченными шагами, по меткам 2 по 10 м, 3-4 серии. Отдых между пробежками 2 мин, между сериями – 3-4 мин. Следить за осанкой, работой рук, постановкой ноги на грунт.
* Бег с максимальной частотой через набивные мячи 12-15 мячей по 6-8 раз. Паузы отдыха 1,5-2 мин. Не отклоняться назад.
* Продвижение вперед с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой 3 раза по 10-15 м. Паузы отдыха – 1,5-2 мин. После окончания упражнения переходить в свободный бег 10-15 м.
* Подвижные игры типа «День и ночь» 12-13 повторений. Сигнал дается при различных и. п.: стоя лицом, спиной друг к другу; лежа, выполняя прыжки и т. д.
* Бег по лестнице с максимальной частотой 4-6 раз по 20-30 ступенек, отдых 2-3 мин. Не делать судорожных движений.
* Повторное пробегание 8-10 м с ходу на максимальной скорости через 30 м легкого бега (2-3 раза по 8-10 м), 2-3 серии, между сериями отдых 3 мин. Не сжимать челюсти, не сжимать пальцы в кулак.
* Включение в бег на максимальной скорости по сигналу
* Быстрый бег 5-6 м, затем бег трусцой, 3-4 повторения.
* Разнообразные эстафеты с элементами быстрого бега, прыжков. Пауза отдыха между пробежками 3 мин. Не терять контроль в беге и во время передачи эстафетной палочки

***овершенствование техники бега в целом***

Средства:

* Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке.
* Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др.
* Пробегание полной дистанции.
* 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 спринтер 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 низкого 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.

С целью совершенствования физической и технической подготовленности спринтера необходимо шире разнообразить тренировочные средства, условия их выполнения и места проведения занятий. Следует помнить, что сужение средств и методов тренировки, чрезмерное увлечение на данном этапе бегом на максимальной скорости приводят к образованию двигательного стереотипа, стабилизации скорости бега, неизбежному застою и снижению спортивных достижений. Особую ценность представляют упражнения с оптимальными отягощениями, позволяющие при меньшей скорости формировать динамическую структуру, сходную со структурой бега с максимальной скоростью. Определено, что вес отягощений на поясе должен быть равен 2-4 кг, а для девушек – 2-3 кг. Использование при беге отягощений большего веса скажется уже в большей мере на развитии силовых возможностей.

Для силовой подготовки спринтеров может быть рекомендован и бег вверх по наклонной дорожке (4-8°), песку, снегу и другие упражнения.

Бег в облегченных условиях (вниз по наклонной дорожке, с использованием искусственной тяги и др.) особенно эффективен, так как помогает спортсмену превысить свою скорость и в многократных повторениях «запомнить» ее на новом уровне. Повторение «сверхбыстрого» упражнения вызывает новые ощущения большей частоты движений и скорости, которые бегун может затем перенести на выполнение бега в обычных условиях. При этом скорость в облегченных условиях должна быть такой, чтобы спринтер мог в ближайшее время показать такую же в обычных условиях.

Бег в облегченных условиях, в частности бег по наклонной дорожке вниз (3-4°), развивает у бегуна способность использовать инерционные силы, совершенствует умение преодолевать большие усилия в опоре, характерные для бега спринтеров-мастеров, и может быть, кроме того, рекомендован для применения в качестве средства технической подготовки бегунов на короткие дистанции.

Упражнения, выполняемые в облегченных и затрудненных условиях, наибольший эффект приносят тогда, когда они чередуются с выполнением этих же упражнений в обычных условиях. Так, бег в облегченных условиях должен чередоваться с бегом в обычных и затрудненных условиях в соотношениях 1:1:2, 1:2:1, 2:1:1 (по В. В. Кузнецову). Выполнение упражнений в затрудненных условиях должно чередоваться с выполнением этих же упражнений в обычных условиях в соотношениях 2:1 и 1:1.

В подготовке бегунов на короткие дистанции необходимо также применять упражнения, вызывающие более длительное силовое воздействие на опорно-двигательный аппарат. К таким упражнениям относятся приседания, полуприседания и подскоки со штангой на плечах и т. п. Весьма эффективны упражнения типа «спрыгивание-выпрыгивание» (40-70 см), выполняемые с установкой на быстрое отталкивание и высокий отскок, а также прыжковые упражнения, выполняемые с высокой интенсивностью в обычных условиях и с отягощениями, которые как по мощности усилий, так и по производимой работе превышают показатели, получаемые при беге с максимальной скоростью.

***Бег на средние и длинные дистанции***

Дистанции от 500 до 2000 метров считаются средними, а от 3000 до 10000 метров - длинными. Бег на эти дистанции характеризуется ритмичностью смены фаз, равномерностью, экономичностью и естественностью. Конечно, каждому бегуну присущи свои особенности в технике бега, но, все же, должно присутствовать следующее: упругая постановка ноги, энергичное отталкивание, свободное (расслабленное) движение ног в фазе полета, постоянство беговой позы.

Бег на средние дистанции по технике имеет свои особенности: сред­няя соревновательная скорость ниже, чем при беге на короткие дистан­ции; шаг короче, туловище более выпрямлено; колено маховой ноги поднимается не так высоко; нерезкое выпрямление толчковой ноги; дви­жения рук не так энергичны, угол сгибания их в локтевом суставе более острый; дыхание свободное, ритмичное и более глубокое.

Бег на средние и длинные дистанции начинается с высокого старта. Хорошая техника бега по дистанции характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперед; плечи немного развернуты; в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед; голова держится прямо, под­бородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу. Кисти рук при движении вперед поднимаются примерно на уровень от грудины до ключицы, при движении назад доходят до задней линии туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега.

Нога ставится упруго на внешний свод стопы с последующим плавным (безударным) опусканием на всю стопу. Постановка ног осуществляется по прямой воображаемой линии, носки не разворачиваются в стороны. При этом происходит амортизация за счет небольшого сгибания в суставах. Амортизация приходится на момент нахождения опорной ноги на одной линии с туловищем. Чем меньше опускается туловище при амортизации, тем более эффективно будет отталкивание. Отталкивание производится за счет выпрямления ноги во всех суставах.

Быстрый вынос маховой ноги облегчает отталкивание и способствует продвижению вперед. При этом пятка маховой ноги не поднимается выше середины бедра опорной. А в момент окончания отталкивания голень маховой ноги параллелен бедру опорной ноги.

Факторы, влияющие на результат в беге. Уровень общей выносливости, равномерность пробегания дистанции, техника бега, уровень максимального потребления кислорода.

В соревнованиях по бегу на средние и длинные дистанции самыми распространенными являются два тактических приема: бег на резуль­тат и бег на выигрыш.

В первом варианте поддерживается запланированная скорость бега на протяжении всей дистанции. При такой тактике бег проходит с рав­номерной и относительно высокой скоростью.

Во втором случае необходимо выдерживать высокий темп бега, пред­ложенный соперниками, и сохранить силы для решающего финишного ускорения. При таком беге спортсмен обычно выбирает место сразу за лидером и внимательно следит за всеми конкурентами, готовясь в лю­бой момент предпринять маневр: повысить скорость, выйти из окруже­ния и т. п. Особенно важно следить за тем, чтобы справа было всегда свободное место, необходимое бегуну для маневра, так как даже опыт­ные спортсмены часто попадают в «коробочку» и лишаются этой воз­можности. В результате бегуну приходится ждать, пока лидирующая группа растянется, и в ней появятся «окна».

Независимо от выбранной тактики следует помнить, что начать бег со старта надо по возможности быстро. Ускорение на первых метрах позволяет быстрее набрать необходимую скорость и затем поддержи­вать ее. Бегуну же, медленно начавшему бег, будет трудно на дистан­ции достигнуть необходимой скорости и догнать лидеров. Быстрое на­чало дает возможность выйти из большой группы, избежать столкнове­ния. При большом количестве участников в забеге не надо стремиться в начале бега занять место у бровки, что может привести к попаданию в «коробочку».

Наметив спортивный результат, следует составить график бега, ко­торый особенно необходим при тактике лидирования. При беге на выиг­рыш график бега не имеет главного значения, так как успех зависит от увеличения скорости на финишном отрезке.

***Методика обучения***

Делится на несколько этапов, которым присущи свои задачи. Невозможно обучиться правильной технике за одно занятие.

1. У занимающихся необходимо создать полное представление о технике бега на средние и длинные дистанции. В основном, на этом этапе применяются словесные и наглядные методы. В меньшей степени практические. Проводится краткий рассказ о беге на средние и длинные дистанции (конечно рассказ лучше подготовить заранее и потренироваться в произношении). Затем выполняется демонстрация техники, как непосредственная, так и опосредованная (видео, плакаты и т.д.). Показывают технику сначала сбоку, затем спереди и сзади, изменяя скорость передвижения. После предлагается опробовать пробегание на дистанции в 100-150 м. Необходимо именно на этой стадии выявить и исправить все возникающие ошибки, т.к. в дальнейшем они перейдут в двигательный навык и справить их будет очень тяжело.
2. Необходимо обучить основным элементам техники бега. Используются практические методы в сочетании с наглядными и словесными. Имитация положений рук, ног, головы. Имитация движений конечностей – рук, затем ног. Медленный бег на передней части стопы, бег с высоким подниманием бедра и др.
3. Обучение бега по прямой с постоянной скоростью. Постепенное наращивание скорости на отрезках 30-60 м. Постепенное ускорение и удержание скорости на отрезках до 100 м. Бег до 200 м с равномерной скоростью. Бег с переменной скоростью на 200 м (участки изменения скорости определяются преподавателем).
4. Обучение технике бега по повороту. Бег по кругу с постепенным уменьшением радиуса до 20-25 м. Бег змейкой. Выбегание с середины виража на прямую, и вбегание с прямой в вираж. Пробегание по виражу. Бег по кругу осуществляется против часовой стрелки. Необходимо следить за увеличением длины шагов при выбегании с виража и за увеличением частоты шагов и движений рук при вбегании в вираж.
5. Совершенствование техники. Переменный бег до 2000 м. Равномерный бег до 1200 м. Бег до 1200 м с ускорением на последних 100 м. Бег в затрудненных условиях - дождь, ветер, пересеченная местность, ограниченность времени и т.д. Необходимо следить за стабильностью в технике и удержанию скорости пробегания.

**Рекомендации по планированию общей, специальной, технической и тактической физической подготовки**

Одной из главнейших частей тренировки является общая физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Развитие двигательных качеств полиамлониста: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций – это основа физической подготовки. Существует два вида подготовки: общая и специальная.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

***Общеразвивающие упражнения***, применяемые для всестороннего физического развития : ходьба, бег, прыжки в длину и высоту, переползания, упражнения без предметов и с предметами.

***Ходьба****:* обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

***Бег****:* на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

***Прыжки****:* в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

***Переползания****:* на скамейке - вперед, назад; на животе - вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

***Упражнения без предметов***: сгибание, разгибание, отведение, вращение вперед и внутрь рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

***Упражнения с предметами****:* скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гирями, штангой и другими отягощениями.

***Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах****:* на гимнастической стенке, канате, перекладине, гимнастической скамейке.

***Метания****:* теннисного мяча, набивного мяча вперед из- за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

***Передвижения на велосипеде***по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам и т.д.

***Спортивные игры****:* баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол.

***Подвижные игры и эстафеты***с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

***Упражнения для развития гибкости****:* растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т.д.

***Упражнения для развития силы***: упражнения со штангой, с резиной; упражнения на гимнастических снарядах (кольцах, брусьях, перекладине).

***Упражнения для развития быстроты движения***: короткие старты, броски, бег с ускорением, игры в баскетбол, футбол. Упражнения на развитие мгновенной реакции: сигналы подаются движением, а не свистком.

***Упражнения для развития выносливости****:* со скакалкой, спортивная ходьба, кроссовый бег, короткие старты и пробежки, игра в баскетбол, футбол; тренировки и участие в соревнованиях. Развитие общей и специальной выносливости достигается длительными и специальными упражнениями. Общая выносливость - способность спортсмена к длительной работе. Специальная выносливость – способность в течение определенного времени выполнять конкретную работу с наибольшей интенсивностью.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке.

Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Специальная физическая подготовка с использованием средств других видов двигательной деятельности

***Упражнения для развития силы****:* гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибания туловища, лежа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног.

***Упражнения для развития быстроты:***легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

***Упражнения для развития гибкости****:* общеразвивающие упражнения для формирования осанки, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.

***Упражнения для комплексного развития качеств****:* поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотами; перешагивания через набивной мяч; кувырки вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность; перебрасывание мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны под одному в колонну по два; размыкание вправо, влево от середины на интервал руки в стороны.

***Упражнения для развития ловкости****:* легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

***Упражнения для развития координации***: (проявляется в возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении): прыжки на точность, метания в цель; прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°; игровые упражнения; гимнастические упражнения на снарядах.

***Упражнения для развития способности к равновесию***(сохранение равновесия в тех или иных статических положениях тела): общеразвивающие упражнения в парах; удерживая равновесие в положении «ласточка»; стоя на месте или в движении, удерживая на ладони гимнастическую палку; ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки (то же с перешагиванием мячей, выполнением поворотов); ходьба по одной линии с различным положением рук (на пояс, к плечам, за голову в стороны); то же на носках; то же с различными движениями рук (круги руками в различных плоскостях, одновременно и последовательно); ходьба выпадами, в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами.

***Упражнения для развития способности к вестибулярной устойчивости***(точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов): наклоны головы вперед, назад, в стороны: стоя на месте в беге, в прыжках: повороты в ходьбе, беге, прыжках (на заданное количество градусов, серийные); акробатические упражнения.

***Техническая подготовка***полиатлонистов направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Освоение техники является непрерывным процессом. При обучении технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства. Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка, Тактика – это действия, поведение полиатлониста на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. Тактическая подготовка направлена на формирование способности к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический, моторный и исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию. Планирование соревновательного дня (режима отдыха, режима питания, питьевого режима). Анализ соревновательного дня. Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена выбранным видом спорта и выступлений в соревнованиях.

Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании высокого уровня технико-тактического мастерства и навыка его использования вне зависимости от уровня соревнований и мастерства соперника. При планировании тактики на конкретных соревнованиях необходимо обращать внимание на составление тактического плана с известным соперником и его реализация.

**Рекомендации по планированию психологической подготовки.**

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

Специфика легкоатлета , прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

* ***вербальные***(словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
* ***комплексные***- всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

***Сопряженные***методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

***Специальными***методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапе начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях, спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных причин, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей, необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

***Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов****.* В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

***Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса*.**

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на: формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.). А также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

**Рекомендации по планированию восстановительных**

Восстановительные мероприятия Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решают в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер, включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

* Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах;
* Создание чѐткого ритма и режима тренировочного процесса;
* Рациональное построение тренировочных занятий;
* Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
* Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
* Индивидуализация тренировочного процесса;
* Адекватные интервалы отдыха;
* Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
* Корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
* Дни профилактического отдыха.

 ***Психологические средства восстановления:***

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.

2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.

***Психологические средства воспитания****.* К психологическим средствам относятся:

* аутогенная тренировка;
* психопрофилактика;
* психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
* психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжение и уменьшить психическое утомление. Психологические средства восстановления применяются тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

***Медико-биологические средства восстановления****.* Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки, гидро и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро - и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

**Рекомендации по планированию самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером- преподавателем. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются.

Для обучающихся среднего и старшего школьного возраста используют такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется:

* выполнение индивидуальных заданий;
* основные показатели самоконтроля: (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);
* использование аудио- и видеоматериалов;
* посещение спортивных мероприятий;
* другие виды (формы) самостоятельной работы.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности обучающегося.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

***Контроль тренировочной деятельности*** осуществляется по следующим направлениям:

* контроль за отношением обучающихся к тренировочному процессу;
* контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением обучающихся к тренировочному занятию осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления обучающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера- преподавателя, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения обучающихся на каждом занятии тренер-преподаватель вносит в журнал.

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки. Внутренняя, физиологическая нагрузка характеризуется реакцией организма на выполненную мышечную работу и выражается в показателях ЧСС, частоты дыхания, потребления кислорода, кислородного долга и др.

Энергетическую направленность упражнений определяется по пульсу после выполнения нагрузки. Пульс 130-150 уд./мин характеризует нагрузку аэробного характера, 150-180 уд./мин - смешанное аэробно-анаэробное воздействие, а при пульсе 180 ударов и выше - нагрузку анаэробного воздействия.

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных обучающимися в процессе тренировок и соревнований.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая обучающихся в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, выдержку и самообладание, волю к победе и др.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам.

***Контроль состояния обучающегося*** осуществляется по следующим разделам:

* состояние здоровья;
* функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
* контроль уровня развития физических качеств;
* степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля (далее - врачебный контроль).

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностей и индивидуальных особенностях каждого обучающегося . Контроль за состоянием здоровья обучающегося является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль является текущим.

Врачебный контроль за обучающимися на этапе начальной подготовки осуществляется медицинским персоналом ДЮСШ, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники.

Врачебный контроль за обучающимися, начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Тестирование физической подготовленности проводится на всех этапах годичного цикла с выявлением уровня развития физических качеств каждого этапа.

***СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.***

1. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.

2. Комарова А.Д. Теоретико-методические основы системы под­готовки легкоатлетов-многоборцев высшей квалификации. Автореф. дисс.докт. пед. наук. - СПб., 1993. - 48 с.

3. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.И. Легкая атлетика для юношества. - М., 1993. - 220 с.

4. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.

5. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005

7. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004

8. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007

9. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007

**Интернет ресурсы**

|  |  |
| --- | --- |
| Министерство спорта РФ | [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/#_blank) |
| Министерство образования и науки РФ | http://минобрнауки.рф/ |
| Министерство образования и науки Краснодарского края | http://www.edukuban.ru/ |
| Федерация легкой атлетики РФ | http://www.rusathletics.com/ |
| Управление по физической культуре и спорту Краснодарского края | http://www.kubansport.ru/ |