

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА НИЖНЕВАРТОВСКОГО РАЙОНА»**

УТВЕРЖДЕНО:

Заседанием Тренерского (методического)
совета МАУ «СШ НВР»

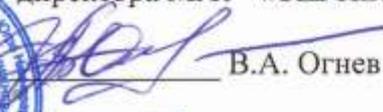
« 14 » 06 2021 г.

Протокол № 06



УТВЕРЖДАЮ:

Исполняющий обязанности
директора МАУ «СШ НВР»


В.А. Огнев

« 14 » 06 2021 г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТ ГЛУХИХ)
ДИСЦИПЛИНА «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

программа разработана в соответствии с приказом Минспорта России
от 03.02.2014 № 70 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по
виду спорта «спорт глухих»
(Зарегистрировано в Минюсте России 20.03.2014 № 31674)

Разработчик программы:
Морзов В.А.

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- совершенствования спортивного мастерства – неограничен

пгт. Излучинск
2021г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	4
1.1 Этапы спортивной подготовки	
Наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки.....	4
1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса	6
Режимы тренировочных нагрузок.....	6
1.3. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	9
1.4. Предельные тренировочные нагрузки.....	11
1.5. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	15
1.6. Обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку.....	16
1.7. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	19
1.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	19
1.9. Характеристика годового цикла подготовки спортсменов.....	20
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	23
2.1. Требования по технике безопасности и правила поведения при занятиях лёгкой атлетикой.....	23
2.2. Методические рекомендации по планированию тренировочного процесса, объемы тренировочных и соревновательных нагрузок..	24
2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	29
2.4. Общая физическая подготовка.....	30
2.5. Специальная физическая подготовка.....	33
2.6. Техническая подготовка.....	33
2.7. Теоретическая подготовка.....	34
2.8. Воспитательная работа.....	35
2.9. Психологическая подготовка.....	36
2.10. Медико-биологический контроль.....	37
2.11. Восстановительные мероприятия.....	40
2.12. Антидопинговых мероприятия.....	43
2.13. Планы инструкторской и судейской практики.....	46
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.	46
3.1 Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта СПОРТ ГЛУХИХ – ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.....	45
3.2 Контрольно-нормативные требования.....	45
4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	52
5. ПРИЛОЖЕНИЕ.....	55
5.1. Методические рекомендации по подготовке спортсменов с нарушением слуха.....	55

Пояснительная записка

Для инвалидов с нарушением слуха, проходящих спортивную подготовку, установлен Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих, разработан на основании части 1 статьи 34 п.2.7 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", который определяет условия и требования к спортивной подготовке по виду спорта спорт глухих в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Легкая атлетика спорт глухих объединяет в себе следующие дисциплины: бег, прыжки (в длину, в высоту, тройной и с шестом); метание (диска, копья, молота), толкание ядра.

Первые Всемирные игры глухих прошли в 1924 году в Париже, с этого момента по настоящее время проводятся один раз в четыре года, участники первых Всемирных игр глухих выступали и в лёгкой атлетике.

Решением Исполнительного Комитета МОК в мае 2001 года Всемирные игры глухих переименованы в Сурдлимпийские («Deaflympics») игры.

Для участия в Сурдлимпийских играх спортсмен должен иметь потерю слуха не менее 55 дБ на лучшее ухо, использование слуховых аппаратов и кохлеарных имплантатов во время соревнований запрещено.

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.

Программа рассчитана на 7 лет и предназначена для спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Муниципальном автономном учреждении «Спортивная школа Нижневартковского района».

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Этапы спортивной подготовки.

Наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются лица с полной или с частичной потерей слуха в возрасте не младше 9 лет, имеющие допуск врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на физическую подготовку и овладение основами техники лёгкой атлетики, 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 на конкурсной основе занимающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года, 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. Перевод по годам занимающихся на данном этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и вошедших в состав сборной округа, области, страны.

На тренировочном этапе выполняется решение таких задач как: формирование специальных знаний, формирование профессионально значимых двигательных умений, и навыков, развитие специальных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма человека. 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 вошедшие в состав сборной команды России. Основные задачи этапа спортивной подготовки: повышение уровня общей и специальной физической подготовки, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий, укрепление здоровья и улучшения физического развития, овладение базовой техникой, воспитание воли, целеустремлённости, решительности, наличие соревновательного опыта. Перевод спортсмена на данный этап осуществляется в соответствии с результатами контрольных нормативов, при условии положительной динамики прироста спортивных результатов и отсутствия медицинских противопоказаний. Возраст спортсмена для зачисления не менее 15 лет. Период пребывания на этапе ССМ не ограничивается количеством лет.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). Формируется из спортсменов - членов сборной команды России, показывающих высокие спортивные результаты, участвующие в

чемпионатах Европы, мира, Сурдлимпийских играх.

Пребывание спортсмена на этапе ВСМ предусматривает решение следующих задач: 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. Период пребывания на этапе ВСМ не ограничивается количеством лет, возраст для зачисления спортсмена на данный этап - не менее 16 лет.

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (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 глухих (легкая атлетика).

Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Наполняемость групп (человек)
Бег на короткие, средние и длинные дистанции, метания, прыжки мужчины, женщины				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	10
			Свыше года	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	6
			Второй и третий годы	5
			Четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	3
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	Все периоды	2

1.2 Соотношение объемов тренировочного процесса (таблица 2).

Таблица 2

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
Бег на короткие дистанции мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	59 - 63	49 - 53	40 - 44	38 - 40
Специальная физическая подготовка	28 - 30	32 - 36	39 - 43	44 - 48
Техническая подготовка	3 - 7	1 - 5	4 - 6	5 - 6
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	-	2	3	5
Бег на средние и длинные дистанции мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	59 - 63	51 - 55	48 - 52	42 - 50
Специальная физическая подготовка	28 - 30	31 - 35	34 - 40	38 - 42
Техническая подготовка	3 - 7	3 - 5	2 - 3	2 - 3
Тактическая подготовка	1 - 5	0 - 4	0 - 3	0 - 3

Психологическая подготовка	0 - 2	1 - 4	2 - 5	2 - 5
Теоретическая подготовка	0 - 2	1 - 3	1 - 2	1 - 2
Спортивные соревнования	1 - 4	2 - 5	4 - 5	5 - 6
Интегральная подготовка	1 - 5	1 - 4	1 - 3	1 - 3
Восстановительные мероприятия	-	2	3	5
Метания мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	50 - 54	37 - 41	28 - 32	22 - 26
Специальная физическая подготовка	23 - 27	30 - 34	35 - 39	40 - 44
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 мероприятия	0 - 2	1 - 4	3 - 5	5 - 7
Прыжки мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	60 - 64	49 - 53	34 - 38	28 - 30
Специальная физическая подготовка	18 - 22	25 - 29	33 - 35	35 - 40
Техническая подготовка	8 - 12	9 - 13	16 - 20	20 - 24

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	2 - 4	4 - 5	5 - 5

Режимы тренировочных нагрузок

Непрерывность процесса спортивной тренировки характеризуется следующими основными моментами:

- 1) тренировочный процесс идет в течение круглого года и многих лет подряд, сохраняя направленность к совершенствованию в лёгкой атлетике;
- 2) воздействие каждого последующего тренировочного занятия "наслаивается" на "следы" от предыдущего;
- 3) интервал отдыха между занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих в общей тенденции восстановление и рост работоспособности, причем периодически допускается проведение занятий на фоне частичного не довосстановления.

Последние два положения в некотором смысле дискуссионные и потому требуют пояснений. Когда речь идет о необходимости "наслаивать" эффект каждого последующего занятия на "следы" от предыдущего, то под "следами" обобщенно подразумевают положительные изменения в организме (физиологического, биохимического и морфологического порядка), которые обусловлены тренировочными занятиями и выражаются в конечном счете в повышении работоспособности организма спортсмена, в развитии его качеств, навыков, умений. Следовательно, смысл второго положения заключается в требовании не допускать излишне длительных интервалов между тренировочными занятиями, обеспечивать преемственность воздействий и тем создавать условия для прогресса в спортивной деятельности.

Значение третьего положения, здесь следует подчеркнуть особенности системы чередования нагрузок и отдыха в спортивной тренировке. Дело в том, что далеко не все тренировочные занятия спортсмена проводятся в условиях полного восстановления и "сверх восстановления" работоспособности.

Периодически допускается суммация эффекта нескольких тренировочных занятий на фоне частичного не довосстановления. Смысл этого предьявить организму особо высокие требования и получить в итоге мощный подъем работоспособности во время последующего отдыха. Обязательными условиями при этом будут: достаточный компенсаторный отдых, высокая предварительная тренированность спортсмена, тщательный врачебно-тренерский контроль. Итак, общее правило - начинать последующее занятие на фоне полного восстановления и "сверх восстановления" - получает в спортивной тренировке особое преломление.

Здесь это правило может распространяться не обязательно на каждое отдельное занятие, а на серии из нескольких занятий, которые рассматриваются в таком случае как одна большая суммарная нагрузка. Количество занятий в сериях и величина интервалов между ними зависят от ряда обстоятельств, в частности от периодов и этапов тренировки. Благодаря такой уплотненности тренировочного процесса общее количество занятий существенно возрастает, достигая в определенные периоды 6 и более в неделю (у спортсменов достаточно высокой квалификации). Конечно, не все занятия при этом основные и равнозначные по нагрузке. Одни определяют движение вперед – в них спортсмены осваивают новые рубежи и к ним предьявляются наиболее высокие тренировочные требования, другие имеют вспомогательное значение. Основные занятия, если они не направлены преимущественно на воспитание выносливости, проводятся, как правило, в условиях восстановленной и повышенной общей работоспособности. Дополнительные же занятия могут проходить на самом различном фоне, тем более что определенная часть их используется как форма активного отдыха.

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

Спортсмены, страдающие нарушением слуха, подразделяются на глухих, слабослышащих и позднооглохших. У позднооглохшего человека сохраняются слуховые образы слов на протяжении длительного времени.

Важной особенностью формирования двигательных навыков у лиц с нарушением слуха является преобладание зрительной формы восприятия, что характерно и для здоровых лиц. Однако частое сочетание расстройства слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия. Для лиц с частичной утратой слуха, особенно позднооглохших, характерно искажение основных локомоций в связи с компенсаторной установкой головы для наилучшего звукового восприятия, что проявляется в виде снижения общей координации и повышении утомляемости.

Необходимо уделять внимание аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений болезней слухового анализатора (вестибулярные кризы, воспалительные заболевания).

К лицам, проходящие спортивную подготовку, в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки предъявляются требования:

1. Наличие инвалидности.
2. Медицинские показания и рекомендации, включающие следующие исследования:
 - оценить спортивную форму человека, его готовность к физическим нагрузкам;
 - выявить наличие сопутствующих заболеваний, препятствующих достижению хороших результатов;
 - подобрать оптимальный уровень нагрузок и режим тренировок;
 - определить факторы риска возникновения на фоне физических нагрузок патологических состояний, в том числе угрожающих жизни – тромбозов, инфарктов, инсультов и т.д.
 - дать рекомендации по поддержанию здоровья спортсмена,
 - оптимизации питания с целью достижения высоких результатов.

В целях предупреждения нарушения здоровья у проходящих спортивную подготовку предусматриваются мероприятия:

- диспансерное обследование не менее 2-х раз в год;
- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за использованием спортсменами фармакологических средств.

Возрастные требования.

Показатели физического развития глухих уступают показателям физического развития слышащих сверстников по всем основным соматометрическим признакам. Уровень их двигательной подготовленности также ниже уровня физической подготовленности слышащих сверстников. Исходя из этого жестких возрастных требований к лицам, проходящим спортивную подготовку программой не предусматривается. Однако, при формировании тренировочных групп рекомендуется принимать во внимание возрастные границы.

Максимальный возраст, занимающихся по программе спортивной подготовки не ограничивается.

Психофизические требования.

При подготовке глухих и слабослышащих спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка, представляющая собой комплекс упражнений, позволяющих тренировать психику и вместе с этим развивать физические качества спортсмена. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

1.4. Предельные тренировочные нагрузки.

Тренер использует большие и предельные их величины это предусматривает на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявления к организму спортсменов требований, близких 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: суммарный годовой объем работы увеличивается; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается. Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Нагрузка в спортивной тренировке - это мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся, определяющая степень преодолеваемых трудностей.

Нагрузки делятся:

по своему характеру - на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;

по величине - на малые, средние, значительные (околопредельные), большие (предельные);

по направленности - на способствующие развитию двигательных способностей (скоростных, силовых, координационных и т.д.) или их компонентов (общая, скоростная или силовая выносливость), совершенствующих координационную структуру движений, на компоненты психической подготовленности или тактического мастерства;

по координационной сложности - на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации способностей, и связанные с выполнением движений высокой координации;

по психической напряженности - на более или менее напряженные действия, в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсмена.

Нагрузки могут различаться по принадлежности к тому или иному структурному образованию тренировочного процесса. В частности, следует различать нагрузки: отдельных тренировочных и соревновательных упражнений или их комплексов; тренировочных занятий, дней, микро, мезо, макроциклов, периодов и этапов тренировочного года.

Выделяют так называемые внешнюю и внутреннюю стороны тренировочных и соревновательных нагрузок. Внешняя сторона нагрузки в наиболее общем виде может быть представлена показателями суммарного объема работы: общий объем нагрузки в часах, километрах, тоннах; число тренировочных занятий и дней; соревновательных стартов и т.д. Раскрыть эти общие характеристики внешней стороны нагрузки можно, выделяя ее частные характеристики. С этой целью определяют, например, процент интенсивной работы, в общем, ее объеме; соотношение работы, направленной на развитие отдельных качеств и способностей; соотношение средств общей и специальной подготовки и др.

Для оценки внешней стороны нагрузки широко используют показатели ее интенсивности, к которым относятся: темп движений, скорость их выполнения, время преодоления тренировочных отрезков и дистанций, величина отягощений при развитии силовых качеств, плотность выполнения упражнений в занятиях и т. п.

Внутренняя сторона нагрузки характеризуется реакцией организма на предлагаемую нагрузку для выполнения тренировочной работы. Здесь наряду с показателями, несущими информацию о срочном эффекте нагрузки (он проявляется, изменяя состояния функциональных систем непосредственно во время занятий и сразу после них), могут использоваться данные о характере и продолжительности периода восстановления.

Характеристики нагрузок с внешней и внутренней стороны тесно взаимосвязаны: увеличение объема и интенсивности тренировочной работы, ее усложнение и напряженность приводят к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем и органов, к развитию и углублению процессов утомления. Однако эта взаимосвязь проявляется в определенных пределах. Например, при одном и том же суммарном объеме работы, при одной и той же интенсивности влияние нагрузки может быть принципиально различным, так как при одних и тех же внешних характеристиках внутренняя сторона нагрузки может изменяться под влиянием самых различных причин, и прежде всего в связи с изменением функционального состояния организма.

Соотношение внешних и внутренних параметров нагрузки изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния легкоатлета, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательных и вегетативных функций. Например, одна и та

же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной подготовленности. У спортсменов высокого класса, при более выраженной реакции на предельную нагрузку, восстановительные процессы протекают интенсивнее.

Следует различать *специфические и неспецифические нагрузки*. Специфичность нагрузки определяется ее соответствием главным показателям координационной структуре движений и особенностям функционирования основных систем организма, характеристикам соревновательной деятельности. Специфическая нагрузка является следствием применения соревновательных и специально-подготовительных упражнений. При определении степени специфичности упражнений нужно ориентироваться не только на внешнюю форму движений, но и на характер их координационной структуры, особенности функционирования мышц, вегетативные реакции организма на нагрузку.

Степень специфичности одних и тех же нагрузок различна у спортсменов разной квалификации, поэтому при определении критериев, по которым оценивается специфичность упражнений, нужно ориентироваться на основные факторы, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность соответствующего уровня спортсменов и конкретного атлета.

Оценивая соревновательные нагрузки, необходимо учитывать число соревнований и стартов в них. Современная соревновательная деятельность легкоатлетов высокого класса исключительно интенсивна. Например, бегуны на средние дистанции могут стартовать в течение года 50 - 60 раз, прыгуны и метатели могут выступать в 25 - 30 соревнованиях, а спринтеры - в 20 - 25. К таким параметрам соревновательных нагрузок легкоатлет может подойти через многие годы систематической, последовательной, упорной и регулярной работы в области профессионального занятия легкой атлетикой.

Большой объем соревновательной деятельности, обусловлен не только необходимостью успешного выступления в состязаниях, но и возможностью использования соревнований, как наиболее мощного средства стимуляции адаптационных реакций в интегральной подготовке, позволяющей объединить весь комплекс технико-тактических, физических и психических предпосылок, качеств и способностей, в единую систему, направленную на достижение запланированного результата. Только в процессе соревнований спортсмен может выйти на уровень предельных функциональных проявлений и выполнить такую работу, которая во время тренировочных занятий была непосильной. Поэтому участие в соревнованиях следует рассматривать как средство максимального повышения тренированности.

Для многолетней подготовки легкоатлетов с нарушением слуха характерно неуклонное увеличение времени, отводимого на становление техники, улучшения общей и специальной физической подготовленности, с целью всестороннего развития и достижения возможно высокого уровня развития двигательных качеств и функциональных возможностей.

При этом необходим тщательный учет возможностей индивидуальных особенностей занимающихся. При подборе средств общей физической подготовки следует учитывать направленность специализации легкоатлета, и его недостатки в физической подготовленности. С увеличением времени на физическую подготовку, по мере роста подготовленности спортсмена круг средств по ОФП несколько сужается, а средства СФП значительно расширяются в соответствии со спецификой основного направления в техническом совершенствовании спортсмена.

Общепринятый принцип постепенного увеличения нагрузок эффективен и приемлем для молодых легкоатлетов с нарушением слуха и спортсменов с небольшим стажем подготовки. Для спортсменов, много лет занимающихся тем или иным видом спорта, возникает проблема прироста спортивных результатов, связанная с нарушением механизмов адаптации (приспособления). Применение здесь принципа постепенности в наращивании объема и интенсивности нагрузок не приведет к возникновению нужной реакции, т.е. не произойдет необходимое развитие.

В связи с этим в настоящее время большинство ведущих спортсменов, отработывая свои тренировочные программы, применяют более эффективный принцип - резкое скачкообразное увеличение нагрузок как по объему и интенсивности, так и по сложности и напряженности. Это вариативное построение нагрузок не исключает и не игнорирует принцип постепенности, а реализует его через скачкообразный принцип построения тренировочной нагрузки, что позволяет с меньшими затратами труда, при меньшем объеме тренировочной работы добиваться более высоких результатов. Одним из эффективных методов тренировки в данном случае является вариативное изменение разных его компонентов. Особенно важно периодическое применение ударных тренировок с большими, а иногда с максимальными объемами и интенсивностью. Однако воздействие ударных (стрессовых) тренировок не должно превышать уровень адаптивных возможностей организма спортсмена. Этот подход приемлем и для молодых легкоатлетов, но в разумных пределах.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлены в таблице 3.

Таблица 3

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года	

Бег на короткие, средние и длинные дистанции, метания, прыжки. Мужчины и женщины							
Количество часов в неделю	6	6	10	13	17	19 - 20	22
Количество тренировок в неделю	3	3	5	5	7	8	9
Общее количество часов в год	312	312	520	676	884	988 - 1040	1144
Общее количество тренировок в год	156	156	260	260	364	416	468

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

1.5. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

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

При определении объема и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечивающих оптимальный эффект адаптации, возможно два пути. Первый - *интенсивный путь*, заключающийся в дальнейшем возрастании суммарных объемов тренировочных нагрузок. На этом пути возможности дальнейшего спортивного роста для высококвалифицированных спортсменов к настоящему времени оказываются практически исчерпаны. Более перспективным с точки зрения дальнейшего прогресса в мировом спорте является второй вариант - *путь интенсификации тренировочной деятельности*. На этом пути при сохранении уже достигнутых (почти предельных) объемов тренировочной нагрузки предлагается такое сочетание высокоинтенсивных, развивающих нагрузок с нагрузками поддерживающими, сохраняющими достигнутый уровень функционирования нужных систем, которое создает наилучшие условия для достижения спортивного успеха.

Имеющийся опыт подготовки сильнейших спортсменов показывает возможность ежегодного прироста общего объема тренировочной нагрузки на 20 %. У молодых спортсменов это увеличение возможно на 40 - 50 % в зависимости от дисциплины легкой атлетики и его индивидуальных особенностей адаптироваться к ней. Естественно, возрастает интенсивность

упражнений, которая выражается в увеличении объема нагрузки, выполняемой с предельной и околопредельной скоростью в беге; в увеличении длины и высоты прыжков, дальности метаний, веса снарядов и штанги; в более энергичном, повышенном темпе и ритме специальных упражнений. Одним из показателей интенсивности спортивных нагрузок является рост количества соревнований.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт глухих (таблица 4).

Таблица 4

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт глухих

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Бег на короткие, средние и длинные дистанции, метания, прыжки. Мужчины, женщины				
Контрольные	8 - 12	14 - 21	17 - 28	17 - 28
Отборочные	1 - 2	2 - 5	4 - 8	4 - 9
Основные	1 - 2	2 - 4	2 - 5	2 - 5
Всего за год	10 - 16	18 - 30	23 - 41	23 - 42

Органической частью любого упражнения, влияющего на нагрузку, является правильно организованный отдых. Рациональное чередование работы и отдыха лежит в основе всей спортивной подготовки и распространяется на повторное воздействие нагрузки в одном занятии тренировочного дня, на протяжении недели, месяца, года и лет.

1.6. Обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица 5

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Бег на короткие, средние и длинные дистанции, метания, прыжки. Мужчины, женщины			
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2	Брус для отталкивания	штук	1
3	Круг для места толкания ядра	штук	1

4	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5	Палочка эстафетная	штук	20
6	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7	Стартовые колодки	пар	10
8	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
9	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
10	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
11	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
12	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
13	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
1	Буфер для остановки ядра	штук	1
2	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
3	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
4	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
5	Грабли	штук	2
6	Доска информационная	штук	2
7	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
8	Конь гимнастический	штук	1
9	Мат гимнастический	штук	10
10	Мяч для метания 140 г	штук	10
11	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5	комплект	8
12	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
13	Пистолет стартовый	штук	2
14	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м)	штук	1
15	Рулетка 10 м	штук	3
16	Рулетка 100 м	штук	1
17	Рулетка 20 м	штук	3
18	Рулетка 50 м	штук	2
19	Секундомер	штук	10
20	Сектор для прыжков с шестом	комплект	1
21	Скамейка гимнастическая	штук	20
22	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
23	Стенка гимнастическая	пар	2
24	Стойки для приседания со штангой	пар	1

25	Указатель направления ветра	штук	4
26	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
27	Электромегафон	штук	1
28	Конус высотой 15 см	штук	10
29	Конус высотой 30 см	штук	20
30	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
31	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
32	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1
33	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
34	Планка для прыжков с шестом	штук	10
35	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
36	Шесты легкоатлетические	штук	10
37	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
38	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
39	Ящик для упора шеста	штук	1
40	Диск массой 1,0 кг	штук	20
41	Диск массой 1,5 кг	штук	10
42	Диск массой 1,75 кг	штук	15
43	Диск массой 2,0 кг	штук	20
44	Диски обрезиненные (0,5 - 2,0 кг)	комплект	3
45	Копье массой 600 г	штук	20
46	Копье массой 700 г	штук	20
47	Копье массой 800 г	штук	20
48	Круг для места метания диска	штук	1
49	Круг для места метания молота	штук	1
50	Молот массой 3,0 кг	штук	10
51	Молот массой 4,0 кг	штук	10
52	Молот массой 5,0 кг	штук	10
53	Молот массой 6,0 кг	штук	10
54	Молот массой 7,26 кг	штук	10
55	Ограждение для метания диска	штук	1
56	Ограждение для метания молота	штук	1
57	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 6

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий							
			Бег на короткие, средние и длинные дистанции, метания, прыжки. Мужчины, женщины							
1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	2	1
2	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3
3	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2
4	Обувь для метания диска и молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3
5	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2
6	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3
7	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3
8	Шиповки для метания копья	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3
9	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3
10	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3
11	Шиповки для тройного прыжка	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3

1.7. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

С учетом специфики вида спорта спорт глухих определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастом и уровнем подготовленности спортсменов;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта спорт глухих осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт глухих, проводятся занятия, направленные на физическую

реабилитацию и социальную адаптацию в соответствии: с возрастом, этапом подготовки и уровнем подготовленности спортсменов.

1.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные мероприятия; участие в спортивных соревнованиях; 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 832 для лиц, проходящих спортивную подготовку. Объем общей физической подготовки на начальном этапе составляет от 45 до 36 %, на этапах тренировочных, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства от 13 до 17%, а, например, объем тактической подготовки на начальном этапе – от 8 до 12%, на тренировочном этапе – от 13 до 17 %, на этапах ССМ и ВСМ – от 17 до 22%.

Таким образом, можно заметить изменение процентного соотношения объемов спортивной подготовки в работе с начинающими спортсменами и спортсменами, показывающими высокие спортивные результаты

1.9. Характеристика годичного цикла подготовки спортсменов

В годичном тренировочном цикле легкоатлетов с нарушением слуха 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 нарушениями слуха 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 скоростно-силовой 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:

- 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.

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. При двухцикловом планировании переходный период сокращается или проводится в начале следующего общеподготовительного этапа.

Перечень тренировочных мероприятий

Таблица 7

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	

2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Требования по технике безопасности и правила поведения при занятиях лёгкой атлетикой

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;
- при условии наличия допуска занимающихся к занятиям адаптивной физической культурой и спортом;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, 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. Методические рекомендации по планированию тренировочного процесса, объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Многолетнюю подготовка спортсмена с нарушением слуха, рассматривается как единый тренировочный процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов с нарушением слуха.
2. Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП.
3. Непрерывное совершенствование спортивной техники.
4. Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов с нарушением слуха.
5. Правильное планирование соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания.
6. Развитие физических качеств спортсменов с нарушением слуха на всех этапах подготовки с учетом особенностей преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды. Возрастные периоды у детей с нарушением слуха могут существенно отличаться от здоровых спортсменов, но нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости со скоростными качествами и силой, так как они имеют под собой разные физиологические механизмы.

При организации тренировочного процесса с глухими и слабослышащими спортсменами необходимо учитывать, что у этих спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с глухими спортсменами особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством языка жестов и письменной речи, просмотра видеофильмов с сурдпереводом.

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 общеразвивающие, специальные и игровые упражнения.

Основная часть – включает 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.

Заключительная часть. Включает упражнения на восстановление организма, упражнения на расслабление, игры.

Повторное применение тренировочных и соревновательных нагрузок органически связано с интервалами времени между ними и с восстановительными процессами. Число повторений, упражнений, характер и продолжительность интервалов отдыха зависят от задач, средств и методов подготовки, а также от особенностей видов легкой атлетики, уровня подготовленности спортсмена и внешних условий.

Между отдельными упражнениями и занятиями во всех случаях важно установить такие перерывы для отдыха, которые с учетом используемой величины нагрузки и характера выполняемых движений обеспечивают соответствующий тренировочный эффект. В зависимости от формы организации *отдых* бывает *пассивным* и *активным*. В перерывах между упражнениями, которые требуют точных движений и большого сосредоточения внимания, активный отдых дает хорошие результаты в восстановлении работоспособности. Например, во время занятий сложно-координационными видами легкой атлетики (барьерный бег, прыжки в высоту и с шестом, метание молота и копья) для отдыха применяют медленный бег, ходьбу или непродолжительные спортивные и подвижные игры. И наоборот, во время занятий циклическими видами можно предложить для отдыха кратковременное выполнение движений со сложной координацией.

Каждое новое повторение не должно проходить на фоне утомления от предыдущих действий. Продолжительность отдыха в этих случаях колеблется от 1 мин (в метаниях) до 3-4 мин (в прыжках с шестом). Что касается перерыва между занятиями, то на первом этапе обучения спортивной технике они должны проводиться ежедневно, а в дальнейшем 3-4 раза в неделю. Если перерыв составляет 48 часов, то это приводит к снижению уровня усвоенного материала занятия до 25 %, в первую очередь вследствие притупления кинестетической чувствительности.

По продолжительности отдых между нагрузками можно разделить на четыре вида:

1. полный (ординарный);
2. неполный (суперкомпенсаторный);
3. сокращенный (жесткий);
4. продолжительный (мягкий).

Варьируя интервалами отдыха при одинаковом объеме (или интенсивности) нагрузки, можно добиться различного результата в развитии двигательных качеств. Например, в занятиях циклическими видами легкой атлетики неполный отдых в большей мере обеспечивает развитие выносливости, полный - скорости, сокращенный - скоростной выносливости, а продолжительный обеспечивает восстановление работоспособности после напряженной части занятий или после переутомления (перетренировки).

Количественные и качественные компоненты нагрузки органически взаимосвязаны. Но в зависимости от построения процесса подготовки спортсмена (задач, средств, методов, уровня нагрузок и т.д.) отношения между ними различны, соответственно различны адаптационные процессы. *Качественные изменения* (морфологические, физиологические, биохимические, психологические и биомеханические) *обуславливают изменения количественной стороны в деятельности организма спортсмена.*

Важную роль в увеличении продолжительности действий упражнений является экономизация функций организма спортсменов, обеспечивающая выполнение той же работы при меньших затратах энергетических ресурсов.

Выполнение любого физического упражнения требует времени. И как бы оно ни было мало, это уже определенное количество работы, что составляет объем тренировочной или соревновательной нагрузки. А то количество нервно-мышечной работы, которая выполнена за единицу времени и связана с ее объемом, определяет интенсивность нагрузки. Объем и интенсивность в спорте неотделимы друг от друга. Отдельно существовать они могут лишь как понятия. В спортивной практике это две органически взаимосвязанные стороны любого выполняемого спортсменом физического упражнения. Так, например, длина дистанции и продолжительность бега - количество тренировочной работы (объем нагрузки), а скорость передвижения - ее интенсивность; выполненное количество бросков метателем - объем специфической нагрузки, а результативность этих бросков - ее интенсивность.

Довольно точно определяет уровень тренировочной нагрузки интегральный показатель сдвигов в организме – *частота сердечных сокращений* (ЧСС). Для этого измеряют пульс во время выполнения упражнений, после него и в период отдыха. Сопоставляя эти показатели с интенсивностью нагрузки, с ее направленностью и учитывая время восстановления после нее, можно более объективно управлять тренировочным процессом.

По величине нагрузку условно можно разделить на максимальную, большую, среднюю и малую. *Максимальная нагрузка* находится в пределах возможностей спортсмена. Ее критерии - неспособность спортсмена продолжать выполнение предложенного задания. Пульс при этом достигает величины 180 и более ударов в минуту (уд/мин). Если усилием воли спортсмен постарается перейти эту границу, то нагрузка становится запредельной и может привести к перетренировке спортсмена.

Большая нагрузка по количеству упражнений и интенсивности движений составляет 70 - 80 % от максимальной, т. е. дает возможность продолжать действие на фоне утомления. Показатели пульса здесь могут быть в пределах 150-175 уд/мин.

Средняя нагрузка определяется количеством упражнений и интенсивностью движений в пределах 40 - 60% от максимальной, т.е. упражнение продолжается до появления чувства утомления. При этом показатели ЧСС доходят до 120-145 уд/мин.

Малая нагрузка составляет 20 - 30 % от максимальной по количеству упражнений и интенсивности движений. Двигательное задание выполняется легко, свободно, без видимого напряжения, и пульс при этом не превышает 120 уд/мин.

По мере роста тренированности спортсмена нагрузка, которая вначале рассматривалась как максимальная, на последующих этапах становится большой или средней и т.д. Особенно это касается такого компонента нагрузки, как интенсивность. Чем выше интенсивность выполняемого упражнения, чем оно продолжительнее, тем больше затраты организма спортсмена, тем значительнее нагрузка на его психику. Надо учитывать и требования к таким качествам, как смелость, решительность, воля к победе и т.д. В принципе, чем выше интенсивность тренировочной работы, тем меньше ее объем, и наоборот. Уровень интенсивности обусловлен в первую очередь видом легкой атлетики. Там, где успех определяется максимальными усилиями (прыжки, метания, спринт), естественно, очень высок и уровень интенсивности специальной тренировочной работы; в других видах (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) главное — высокий средний уровень скорости передвижения.

С целью более эффективного выполнения спортсменом упражнений, с заданным тренировочным усилием, следует определять зоны интенсивности, как отношение заданной величины тренировочных или соревновательных напряжений к максимально возможным данным спортсмена.

Зона 80 - 90 % от максимума во всех видах легкой атлетики считается зоной развития. Применяя тренировочную нагрузку в зонах 90-100 %, происходит воздействие на развитие быстроты, ее следует включать почти в каждое тренировочное занятие и строить таким образом, чтобы на протяжении каждого занятия применялась нагрузка во всех зонах интенсивности, с оптимальным ее соотношением. Тренировочная нагрузка в

зонах 50-80 % от максимума решает в основном задачи специальной разминки и восстановления, что способствует благоприятному протеканию всего тренировочного процесса.

Результат в легкой атлетике зависит от высокого уровня выносливости и диктует определенную избирательность тренировочных воздействий, которые обеспечиваются аэробными (с доступом кислорода), анаэробными (без доступа кислорода) и аэробно-анаэробными (смешанными) процессами организма спортсмена.

При использовании аэробного режима тренировочных воздействий пульс должен находиться в пределах 120 - 160 уд/мин. При выполнении нагрузки в смешанном режиме частота пульса должна достигать 170-180 уд/мин. Анаэробный режим тренировки возможен при пульсе 190 и более ударов в минуту.

Очень важное значение в определении адекватности предложенных нагрузок имеет контроль за пульсом во время восстановления. Основная цель *контроля пульса* заключается в том, чтобы, определяя тренировочное напряжение, соблюдать главное требование тренировки - избежать чрезмерного перенапряжения, предупредив случаи переутомления и перетренировок. Если пульс спортсмена после нагрузки не восстанавливается в течение определенного времени до нужного уровня (например, пульс остается выше 120 уд/мин более 5 - 6 мин после средней нагрузки), то это говорит о том, что нагрузка, вероятно, очень высока и тренировочная работа (количество, темп) должна быть снижена либо прекращена.

При скоростной тренировке время восстановления ЧСС до 120 уд/мин должно занимать 1 - 4 мин между повторениями упражнений и 2 -5 мин между сериями до пульса 100-120 уд/мин. Развивая скоростную выносливость, следует ориентироваться на восстановление пульса до 120-140 уд/мин через 1-3 мин после выполнения работы, а между сериями пульс должен восстанавливаться до 100-120 уд/мин в течение 2 -5 мин.

При восстановлении после стрессовой тренировки (контрольный бег, прикидка) пульс должен достигать 100 - 120 уд/мин в течение 4-10 мин. Повторное выполнение такой нагрузки возможно через 10 - 20 мин, если пульс в период восстановления достигает менее 100 уд/мин. Показателями для прекращения тренировочной работы следует считать пульс выше 120 уд/мин после 5 - 10 мин отдыха.

Уровни восстановления частоты сердечных сокращений несколько индивидуальны и могут обуславливаться возрастом, состоянием анаэробных функций, генетическим характером. Они могут быть между 108 -132 уд/мин. На процессы восстановления влияют также следующие моменты: спортсмен не в форме, слишком тяжелая тренировочная работа, предыдущая тренировочная нагрузка была слишком высокой, болезнь, утомление или переутомление. У большинства спортсменов уровень восстановления многих функций организма соответствует пульсу 120 уд/мин. Спортсмены с

большим генетическим потенциалом могут восстанавливаться быстрее даже при высокой тренировочной нагрузке. При большом объеме работы с пониженной интенсивностью достаточно снизить показатели ЧСС до 120-140 уд/мин во время отдыха, чтобы, частично восстановив энергетический потенциал, начать работу снова. При малом объеме работы с вышесредней интенсивностью достаточно в период отдыха достичь показателей ЧСС 120 уд/мин, чтобы возникла возможность в дальнейшем продолжать работу так же эффективно, как вначале. Когда выполняется «острая», ударная работа с высокой интенсивностью, в период восстановления (отдыха) ЧСС должна достигать 90 -100 уд/мин, прежде чем повторить предложенную нагрузку.

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 в первые 2-3 года специализированной подготовки.

На начальном этапе подготовки спортсменов с нарушением слуха 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 быстрейшее выполнение, что может привести к появлению ошибок, которые исправлять гораздо труднее, чем их предупреждать.

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 нарушением слуха, 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 нарушением слуха, 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.Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на общее развитие организма легкоатлета с нарушением слуха: 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 с нарушением слуха легче выполнять менее быстрые движения, что способствует развитию выносливости в длительной работе.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты:

1. Ускорения в беге на короткие отрезки.
2. Бег по нанесенным отметкам.
3. Бег под уклон.
4. Бег на месте с опорой (тах частота движений).
6. Бег с отягощением (выполнение упражнений с использованием бегового парашюта).
8. 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 растяжимость 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 тугоподвижность 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, перекувырки, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.
4. Эстафеты.
5. Работа с мячами в парах, жонглирование, броски мячей в цель.

2.5. 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, копьё, молот).

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 толчком одной или двумя ногами 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.

Методические рекомендации и специальные упражнения, схематические изображения выполнения упражнений для подготовки спортсменов с нарушением слуха подробно описаны в приложении

2.6. 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:

1. Этап начального разучивания.
2. Этап детализированного разучивания с формированием умений.
3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка.

2.7. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки, для спортсменов с нарушением слуха осуществляется с помощью ознакомления с методическими пособиями, просмотра фильмов с сурдпереводом и проведение бесед с участием сурдпереводчика, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), анализ записанной на видео (техники низкого старта и стартового разгона для бегунов; техники бега спринтера по дистанции и техника финиширования; техники выполнения прыжков с шестом, в длину и в высоту). Подбор упражнений для исправления выявленных погрешностей техники с обязательным учетом индивидуальных особенностей.

Теоретическая подготовка во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. История развития легкой атлетики. История Сурдлимпийских 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 культур и спорта на реабилитацию и абилитацию людей с инвалидностью.

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

Тема 2. Самоконтроль.

При изучении теоретической части необходимо уделить особое внимание самоконтролю спортсменов с нарушением слуха.

1. Сущность самоконтроля и роль его при занятиях.
2. Контроль пульса во время тренировочного занятия.
3. Методы пальпаторного подсчета частоты пульса.
4. Определение фаз спортивной работоспособности по данным (чистота сердечных сокращений) ЧСС. Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.
5. Оценка напряженности тренировочной работы с помощью ЧСС, выбор оптимальных режимов в соответствии с направленностью беговых нагрузок. Контроль динамики величин тренировочных нагрузок в микроциклах с помощью ЧСС.
6. Построение тренировки спринтеров в макро-, мезо- и микроциклах.
7. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
8. Ведение дневника самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

1. Понятие о гигиене и санитарии.
2. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
3. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
4. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии.
5. Режим дня спортсмена.
6. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек.
7. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.
8. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения.
9. Травматизм. Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Правила транспортировки пострадавшего.

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в конце года в виде индивидуального письменного и компьютерного тестирования.

2.8. Воспитательная работа

Важным условием успешной работы со спортсменами с нарушением слуха в легкой атлетике является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена. 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 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.

2.9. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка легкоатлетов с нарушением слуха одна из важнейших сторон воспитательного процесса. Конечной целью является формирование и совершенствование значимых для спортсмена свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнований. В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в лёгкой атлетике, а также формируется психологическая готовность к конкретным соревнованиям.

Общая психическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психической подготовки формируются специфические

морально-волевые качества: устойчивый интерес к спорту, самодисциплина, чувство долга и ответственности за выполнение плана.

Тренер формирует у спортсмена такие качества как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Выделяют основные средства психологической подготовки спортсмена:

1). Идеомоторные упражнения - мысленное исполнение движения или действия. Их эффект основан на двигательных и функциональных реакциях, автоматически возникающих у человека в момент представления о движении. Эти реакции хотя и очень слабые, но они в точности соответствуют тем, что возникают при практическом выполнении этого упражнения, его части, элемента, связки, могут способствовать овладению техникой и тактикой, настраивать на предстоящее фактическое выполнение, упрочивать навык, совершенствовать проявление двигательных качеств. В процессе идеомоторного упражнения может начинаться образование двигательного навыка.

2). Аутогенная тренировка – воздействие на психологическое состояние (для отдыха, снижения возбужденности, предстартовой настройки, преодоления рекордных рубежей) посредством самовнушения спортсмена или внушения тренера, или психолога.

3). Предсоревновательной подготовки, Основы психической подготовки спринтеров. Типы нервной системы. Волевая подготовка. Психорегулирующая тренировка. Совершенствование быстроты реагирования. Выработка конкретных рекомендаций по управлению предстартовым состоянием для каждого спортсмена с нарушением слуха.

2.10. Медико-биологический контроль

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и уровня функциональной подготовленности. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на спортсмена. Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ в статье 39 «Медицинское обеспечение физической культуры и спорта» предусматривает, что медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает в себя:

1) систематический контроль состояния здоровья этих лиц;

- 2) оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья;
- 3) профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- 4) восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Врачебный контроль за спортсменами осуществляется силами врачей в тесном контакте с тренерским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки спортсменов с нарушением слуха.

Существуют следующие виды медицинского обследования - углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 2 раза в год (в начале и в конце года). Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Этапное обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. При этом ставится задача - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок. Дополнительные осмотры спортсменов с нарушением слуха проводятся в конце мезоцикла. Они обязательно включают функциональные пробы сердечно-сосудистой системы и инструментальные методы исследования. В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу совершенствования спортивного мастерства. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели; точно учитываются интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки, сопоставляются критерии и медико-биологические показатели. Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годичного цикла.

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 спортсмен переносит максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный

комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, адаптацию к дополнительной нагрузке. Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими и психологическими нагрузками, со значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль со стороны тренера, 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 осуществляется 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 проследить, как переносятся тренировочные и соревновательные нагрузки, корректировать их объем, интенсивность, а при необходимости – своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в легкой атлетике. Такими ориентирами являются данные о возрасте финалистов Сурдлимпийских игр, которые в основном являются стабильной величиной.

Кроме того, необходимо учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в легкой атлетике. Ни в коем случае не 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.

2.11. Восстановительные мероприятия

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: психологические, медико-биологические.

Под психологическими средствами подразумеваются:

- 1). оптимальное чередование тренировочных и соревновательных нагрузок;
 - 2). применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
 - 3). оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
 - 4). применение средств и методов психорегулирующей тренировки.
- Из психологических средств используются такие, как внушение, специальные дыхательные упражнения, беседы.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

- 1). специализированное питание, фармакологические средства;
- 2). распорядок дня;
- 3). спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- 4). гидропроцедуры (ванны, разнообразные души и парная баня);
- 5). электросветотерапия;

- 6). баротерапия;
- 7). кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов с нарушениями зрения и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-60 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на тренировочных мероприятиях обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов. Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма потребления воды и поваренной соли.

Между тренировками и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления организма спортсмена с нарушением слуха. В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства.

2.12. Антидопинговые мероприятия

Приказ 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.

Допинг - лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики - лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса - часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта - описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных веществ.

Примерный план антидопинговых мероприятий для каждого этапа спортивной подготовки. Выделенные блоки являются обязательными.

Группа начальной подготовки

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Тренировочный этап

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год

Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

2.13. Планы инструкторской и судейской практики

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

Решение этой задачи целесообразно начинать с 1-го года обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмен с 1-го года обучения должны знать:

принятую в виде спорта терминологию и командный язык для построения, проведение строевых и порядковых упражнений;

овладеть: основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части, обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

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

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

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

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

3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

3.1 Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт глухих – легкая атлетика

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт глухих - легкая атлетика.

Таблица 8

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
---	-----------------

Бег на короткие дистанции мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	2
Бег на средние и длинные дистанции мужчины, женщины	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	2
Метания мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
Прыжки мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2

3.2. Контрольно-нормативные требования

С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке спортсменов с спорт-глухих лёгкая атлетика. 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 глухих» (дисциплины легкой атлетики) в таблицах 9-12 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 этапы начальной подготовки.

Таблица 9

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Бег на короткие, средние и длинные дистанции мужчины
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)

Скоростно-силовые способности	Бег 100 м (не более 14,2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м)
Бег на короткие, средние и длинные дистанции женщины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 3 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 100 м (не более 17 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
Метания мужчины	
Скоростная выносливость	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	Бросок набивного мяча (весом 3 кг) вперед от груди (не менее 12 м)
Метания женщины	
Скоростная выносливость	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,5 м)
	Бросок набивного мяча (весом 3 кг) вперед от груди (не менее 10 м)
Прыжки мужчины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 100 м (не более 15,2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м)
Прыжки женщины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 100 м (не более 17,5 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)

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

Таблица 10

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Бег на короткие дистанции мужчины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м)
Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м)
Бег на короткие дистанции женщины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 300 м (не более 65 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,6 м)
Бег на средние и длинные дистанции мужчины	
Скоростные способности	Бег на 60 м с ходу (не более 9,6 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин)
Бег на средние и длинные дистанции женщины	
Скоростные способности	Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с)
	Бег 300 м (не более 53,5 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 8 мин)
Метания мужчины	
Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,7 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 90 кг)
Метания женщины	
Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,7 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 45 кг)
Прыжки мужчины	
Скоростные способности	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)
	Бег 100 м (не более 12,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м)

	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м)
Прыжки женщины	
Скоростные способности	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 100 м (не более 13,2 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,6 м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Таблица 11

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Бег на короткие дистанции мужчины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с)
	Бег 300 м (не более 40 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Бег на короткие дистанции женщины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с)
	Бег 300 м (не более 60 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,8 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Бег на средние и длинные дистанции мужчины	
Скоростные способности	Бег 60 м с ходу (не более 10 с)
	Бег 300 м (не более 45 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 10 мин)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Бег на средние и длинные дистанции женщины	
Скоростные способности	Бег 60 м с ходу (не более 10 с)
	Бег 300 м (не более 53 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 6 мин)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Метания мужчины	
Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 3 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)

	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,5 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 95 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Метания женщины	
Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 4 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 50 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Прыжки мужчины	
Скоростные способности	Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с)
	Бег 100 м (не более 12 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Прыжки женщины	
Скоростные способности	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)
	Бег 100 м (не более 13 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,6 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.

Таблица 12

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Бег на короткие дистанции мужчины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2 с)
	Бег 300 м (не более 37 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,5 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Бег на короткие дистанции женщины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2 с)
	Бег 300 м (не более 55 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м)

Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Бег на средние и длинные дистанции мужчины	
Скоростные способности	Бег на 60 м с ходу (не более 9 с)
	Бег 300 м (не более 40 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 8 мин)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Бег на средние и длинные дистанции женщины	
Скоростные способности	Бег на 60 м с ходу (не более 9 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 5 мин)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Метания мужчины	
Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 2,7 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 8 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 100 кг)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Метания женщины	
Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 3 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 55 кг)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Прыжки мужчины	
Скоростные способности	Бег на 20 м с ходу (не более 2 с)
	Бег 100 м (не более 10 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 8 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Прыжки женщины	
Скоростные способности	Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с)
	Бег 100 м (не более 10 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

Критерии эффективности спортивной подготовки спортсменов

Этап начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники тактики по видам спорта;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание черт характера.

Этап тренировочный (этап спортивной специализации):

- стабильность состава занимающихся;
- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика роста уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы;
- приобретение соревновательного опыта.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства предполагает:

Развитие спорта высших достижений, привлечение перспективных спортсменов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих в составе сборных команд России успешное выступление в международных соревнованиях.

Критерии оценки деятельности спортсменов:

- Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.
- Положительная динамика спортивно-технических показателей.
- Стабильность высоких результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях.
- Уровень физического развития и функционального состояния занимающихся.

ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Легкая атлетика (спорт глухих)

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, Единого календарного плана региональных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, муниципальных образований. Составляется ежегодно.

Год	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
2019		З ЧР З ПР				ЧР ПР		ПЕ				
2020		З ЧР З ПР				ЧР ПР						
2021		З ЧР З ПР				ЧР ПР	СИ					
2022		З ЧР З ПР				ЧР ПР						
2023		З ЧР З ПР				ЧР ПР						
2024		З ЧР З ПР				ЧР ПР						
2025		З ЧР З ПР				ЧР ПР	СИ					

З ЧР – Зимний чемпионат России
 ЧР – Чемпионат России
 З ПР – Зимнее первенство России
 ПР - Первенство России
 ПЕ – Чемпионат Европы
 СИ – Сурдлимпийский летние игры

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 22.11.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2017).
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» утверждённый приказом Минспорта России от 03.02.2014 № 70.
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации(утв. приказом Министерства спорта РФ от 12 мая 2014 г.).
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 1. – М., 2005.
5. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. – М., 2007.
6. «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» (письмо Росспорта от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685).
7. Федеральный закон от 24.11.1995 N 181-ФЗ (ред. от 19.12.2016) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
8. Приказ Министерства спорта РФ от 02.10.2012 №267 «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил».
9. Рожков П.А., Сладкова Н.А., Поляков Б.А., Выходец И.Т. Классификационный кодекс и международные стандарты. - М., 2008.
- 10.Алехина В.Е. Развитие двигательных качеств у глухих школьников на уроках физической культуры / В.Т. Алехина // «Проблемы физ. Воспитания аномальных детей» (1986; Горький). Материалы конференции «Проблемы физ. воспитания аномальных детей», 4-5 июня 1986 г. - М., 1987. - С. 23-26.
11. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. - М., 2007.
12. 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.
- 13.Астафьева В.М. Социальная адаптация детей с нарушениями слуха на основе верботонального метода / В.М. Астафьева. - М.: АПК и ПРО, 2000. - 100 с.
14. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. - М. Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
15. Боскис Р.М. Глухие и слабослыщаие дети - М.: Советский спорт, 2004.- 304ил.

16. Байкина Н.Г., Мутьев А.В., Крет Я.В. Влияние потери слуха на адаптационные и реабилитационные процессы глухих подростков «Адаптивная физическая культура.» - 2002 - №4.
17. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: Учебное Пособие. - М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 192 с.
18. Осколкова Е.А., Рубцова Н.О. Роль адаптивного физического воспитания в системе профессиональной адаптации инвалидов с нарушением слуха, Теория и практика физической культуры, 2008, № 1, С. 14.
19. Пеганов Ю.А. Способы повышения уровня физической подготовленности глухих и слабослышащих школьников / Ю. А. Пеганов // Дефектология. -1998. - № 2. - С. 37 - 49.
20. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001. - 160с.
21. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. Издание 2-е, стереотипное. - М.: Человек, 2011. - 224 с.
22. Решетников И.В. Как же оценивать физическую подготовленность / П.В.Решетников // Теория и практика физической культуры. - 2004. - №5. - С. 41-42.
23. Бычкова Н.В. О воспитании координационных способностей у глухонемых детей / Н.В. Бычкова // Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта: сб. науч. трудов. - Омск: Изд-во СибГАФК, 1996.-С. 10-12.
24. Калмыков С.А. Приемы и методы, используемые при обучении глухих детей на уроках физической культуры // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2007. № 7. С. 219-222.
25. Колосовская Л.А. О совершенствовании физического воспитания учащихся начальных классов в спецшколах глухих / Л.А. Колосовская // Проблемы оздоровления населения средствами физической культуры в новых социально-экономических условиях: тез. доклад. - Минск, 1996. - С. 60 - 61.
26. Комаров Ю.Н. Восприятие времени у глухих в процессе занятий физическими упражнениями / Ю.Н. Комаров, В.И. Савенков. - М.: Просвещение, 1990. - 173 с.
27. Хода Л.Д. Модели социальной интеграции неслышащих людей в адаптивной физической культуре / Л.Д. Хода // Адаптивная физическая культура. 2004. - № 3.- С. 18 -24.
28. Хода Л.Д. Интегративная функция адаптивной физической культуры неслышащих детей и взрослых / Л.Д. Хода // Коррекционная педагогика. - 2006. № 4. - С. 5-9.
29. Хода Л.Д. Адаптивная физическая культура в социальной интеграции неслышащих людей: моногр. / Л.Д. Хода.- Нерюнгри. : Изд-во ТИ (ф) ГОУВПО «ЯГУ», 2006. - 151 с.

30. Шатунов Д.А., Зотова Ф.Р. Особенности показателей физического развития, здоровья и физической подготовленности подростков с нарушением слуха // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 4 (98). С. 183-188.

Информационные ресурсы:

1. Минспорттуризм России: <http://mism.gov.ru>
2. РУСАДА: www.rusada.ru
3. Сурдлимпийский комитет России www.deafsport.ru

5. ПРИЛОЖЕНИЕ

5.1. Методические рекомендации по подготовке спортсменов с нарушением слуха

Методические рекомендации для подготовки спортсменов в беге 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 доказывают, что для достижения гармоничного физического развития и исключения 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, скоростные упражнения в затрудненных и облегченных условиях.

На первом и втором году занятия 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. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены с нарушением слуха 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.

Для бегунов на короткие дистанции, основными *задачами являются:*

- укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей и специальной физической подготовки;
- повышение и совершенствование уровня скоростных, силовых качеств;
- совершенствование техники спринтерского бега;
- приобретение и совершенствование соревновательного опыта;
- приобретение теоретических знаний по правилам тренировки в беге на короткие дистанции, ведение спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами: - целевой направленности в отношении высшего спортивного мастерства;

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. 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.

Специальные упражнения для подготовки бегунов на короткие дистанции:

Упражнения для совершенствования техники низкого старта.

1. Выполнение команды «На старт!» (с использованием флажка или стартового пистолета 6–8 раз). Бегун выполняет команду «На старт!» следующим образом. Он приседает, ставит руки у стартовой линии, упирается ногой в переднюю колодку, другую ставит в заднюю стартовую колодку. Встав на колено сзади стоящей ноги, бегун ставит руки вплотную к линии старта, руки расставлены примерно на расстоянии ширины плеч. Четыре пальца руки ставятся вместе, большой отдельно, параллельно четырем пальцам. Туловище выпрямлено.
2. Выполнение команды «Внимание!» (с использованием флажка или стартового пистолета). При выполнении команды «Внимание!» бегун немного выпрямляет ноги, сзади стоящая нога поднимается, не касаясь поверхности дорожки, ОЦМ бегуна несколько перемещается вперед, таз поднимается выше уровня плеч, голова находится прямо по отношению к туловищу. Всё упражнение выполняется (6–8 раз).
3. Быстрый бег по сигналу «Марш!» (с использованием флажка или стартового пистолета 6–8 раз).
4. Метание набивного мяча из различных исходных положений двумя руками вперед (6–8 раз).
5. Метание набивного мяча из различных исходных положений двумя руками вперед с последующим стартовым ускорением – 15–20 м (6–8 раз).
6. Прыжок в длину с места (8–10 раз).
7. Прыжок в длину из стартовых колодок (10 раз).
8. Выбегание со старта под планкой или резиновым жгутом (8–10 раз).

9. Упражнение с партнером. Выбегание со старта, партнер упирается руками в плечи бегуна, стоя лицом к бегуну. Бег с сопротивлением (8–10 раз x 20 м).
10. Старт с сопротивлением (с резиновым жгутом, который держит сзади партнер, с шиной (8–10 раз x 30 м).
11. Бег в гору (6–8 раз x 30–40 м).
12. Бег по лестнице (4x6 раз).
13. Выпрыгивание вверх из и.п. сед на одной ноге, другая прямая – «пистолетик» (8–10 раз).

Упражнения для совершенствования стартового разгона: используют многочисленные упражнения скоростно-силовой направленности, в основном это различные многоскоки, бег.

1. Прыжки на одной ноге (3x30 м на каждую ногу).
2. Прыжки на двух ногах (5x30 м).
3. Прыжки «с ноги на ногу» (6x40-50 м).
4. Прыжки в длину с места (8-10 раз).
5. Тройной прыжок с места (8-10 раз).
6. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (8–10 раз).
7. Прыжки по лестнице на одной ноге или двух ногах (2–3 раза на каждую ногу, 20 м).
8. Различные многоскоки в гору (прыжки на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу): 2–3 раза на каждой ноге, 3 раза на двух ногах, 5–6 раз с ноги на ногу.
9. Бег с барьерами, между барьерами пробегать 4-5 р. по 50-60 м .
10. Выполнение прыжковых упражнений на время (прыжки, на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу).
Прыжки на одной ноге (2 раза x 20 м на каждую ногу).
Прыжки на двух ногах (2 раза x 20 м).
Прыжки с ноги на ногу (4 раза x 30-40 м).
11. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (6–8 раз).
12. Прыжки на одной ноге через отметки (3-5 раз x 30 м на каждую ногу).
13. Прыжки с ноги на ногу через отметки.
14. Бег в гору (5, 6 раз x 30-40 м).

15. Бег с низкого старта на 30–40 м (3, 4 раза). (Обратить внимание на мощное быстрое отталкивание при сохранении стартового наклона туловища.)

16. Бег с высокого старта на 40 м (3–5 раз). (Выход со старта в наклоне.)

Упражнения скоростно-силовой направленности:

Основными средствами подготовки бегунов на короткие дистанции являются бег с максимальной скоростью и для того чтобы бегун быстро бежал по дистанции, он должен выполнять следующие упражнения:

1. Бег с максимальной скоростью на отрезках 60–80 м (4 раза).

2. Бег с низкого старта на дистанциях 30, 40, 60 м (5, 6 раз).

3. Бег с ходу на 30 м (5 раз).

Для развития быстроты применяются средства в облегченных условиях.

4. Бег с горы 40–50 м (4–5 раз).

5. Бег по беговой дорожке с небольшой горки (первые 10–12 м бегун сбегает с небольшой горки с последующим пробеганием по дорожке) (4 раза x 50 м).

6. Прыжки в длину с полного разбега (3–5 раз).

7. Бег через барьеры 50x60 м (5, 6 раз).

8. Бег на месте на время (3–5 раз x 30 сек.).

9. Различные многоскоки на время.

– Прыжки на одной ноге (3 раза x 20–30 м на каждую ногу).

– С ноги на ногу (4 раза x 40–50 м).

Для того чтобы поддерживать максимальную скорость определенное время, необходимо воспитание скоростной выносливости. Для воспитания скоростной выносливости используют бег на различные дистанции. Бег на 150, 200 м с повтором каждой из дистанций является хорошим средством для воспитания скоростной выносливости.

10. Бег 150, 200 м x 3, 4 раза. Достаточно хорошо использовать переменный бег.

11. 150 м x 4 раза переменный бег.

12. 200 м x 3 раза переменный бег.

13. Бег с высоким подниманием бедра (30 м x 3 раза).

14. Быстрый бег через отметки (30–40 м x 6 раз).

Это упражнение необходимо для совершенствования ритма бега.

15. Быстрый бег с поворота на прямую и с прямой дорожки с входом в поворот. Бег 150 м x 3, 4 раза; 200 м x 3 раза.

Очень полезен для воспитания скоростной выносливости кроссовый бег.

16. Кроссовый бег 15–20 мин.

Упражнения для совершенствования финиширования:

1. Наклон вперед на финишную черту с отведением рук назад при быстром беге (4–6 раз x 60 м).

2. Пробегания отрезков 50-60 м с максимальной скоростью с ускорением на финише (4-6 раз x 50-60 м).

3. Бег на 100, 200 м с низкого старта.

Методические рекомендации для подготовки спортсменов в прыжках.

При организации тренировочного процесса по обучению прыжкам тренером ставятся следующие задачи:

- укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного и вестибулярного аппаратов, сердечно-сосудистой системы средствами общей и специальной физической подготовки;
- повышение и совершенствование уровня скоростно-силовых и координационных качеств;
- совершенствование техники разбега, толчка, полёта и приземления;
- приобретение и совершенствование соревновательного опыта;
- приобретение теоретических знаний.

Прыжки в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега - типичное скоростно-силовое упражнение. Внешне выполнение его отличается простотой. Однако за этой простотой скрываются большие усилия, проявляемые прыгуном в минимальный отрезок времени. Эффективность техники прыжка в длину выражается:

1. В разбеге - возможностью набрать наивысшую скорость на последних 2 шагах и сохранить способность произвести отталкивание;
2. В отталкивании - способностью изменить движение тела на определенный угол, сохранив начальную скорость полета близкой к скорости разбега;
3. В полете необходимо продолжать беговые движения и подготовиться к приземлению;
4. В приземлении - вынесением возможно дальше вперед и удержанием выше ступней ног.

Специальные упражнения для овладения техникой разбега.

1. Разбег по беговой дорожке с выведением таза к моменту завершения полетной фазы. Повторить 5-6 раз.
2. Выполнение первой части разбега (до контрольной отметки) прыжками с ноги на ногу в 6 шагов.
3. Пробегание первой части разбега по наклонной дорожке, второй (6 беговых шагов) - по ровной.
4. Пробеганием разбега.
5. Пробегание разбега с увеличением его длины на 2-4 беговых шага..
6. Пробегание разбега с отталкиванием в конце.

Упражнения для совершенствования разбега должны выполняться свободно, без напряжения, с расчетом на выполнение отталкивание.

Специальные упражнения для овладения техникой отталкивания.

1. И.п. – о.с. Ходьба широким шагом с акцентом на выведение таза вперед при постановке толчковой ноги на опору.
2. И.п. – о.с. Ходьба с подъемом маховой ноги (бедро должно быть параллельно полу), встать и выпрямиться на толчковой ноге как можно больше.
3. И.п. – о.с. Выполнить 2-3 шага, поставить толчковую ногу на опору высотой (20-30см), оттолкнуться маховой , выпрямить толчковую с последующим подъемом маховой. Уделить внимание на выведение таза вперед. Повтор каждой ногой.
4. И.п. – то же. С 4-6 беговых шагов – выпрыгивание на стопку матов, приземление на маховую.
5. И.п. – то же. Акцентированное отталкивание в беге толчковой ногой на 3 и 5 шаг- приземление на маховую – пробегание. В быстром темпе. Основное требование при выполнении отталкиваний сериями – взлетать вперед-вверх с небольшой паузой, будто перепрыгивая через лужу.
6. И.п. – то же. С 6-7 беговых шагов прыжок в длину с разбега через планку на высоте 70-80 см. Отталкиваться на расстоянии 80-90см от первой планки. Темп упражнения быстрый.
7. И.п. – то же. Прыжок в длину с касанием подвешенного ориентира рукой. Длина разбега 4-8 беговых шагов. Темп упражнения средний.
8. И.п. – стоя на толчковой, маховую согнуть. С 6-8м разбега скачками выполнить прыжок в длину. Темп упражнения средний.

9. И.п. – стоя на гимнастической скамейке, ноги на ширине плеч. Шагая вперед, разогнуть толчковую с одновременным движением маховой на гимнастическую стенку. Расстояние от скамейки до стенки 200-280см. Темп средний.

Упражнения для овладения техникой движений в полете.

1. И.п. – толчковая нога впереди, маховая сзади. С 4-6 беговых шагов прыжок в «шаге» с последующим приземлением на маховую и пробеганием.
2. И.п. – то же. С 6-8 беговых шагов прыжок в «шаге» через два препятствия, расположенных друг от друга на расстоянии 90-100см и от места толчка до первого барьера 180- 200см. Темп средний.
3. И.п. – одна нога впереди, другая сзади. Руками на уровне головы держаться за канат. Оттолкнуться толчковой ногой с последующим выходом тазом на канат. По мере продвижения каната делать «гигантские шаги».
4. И.п. – то же. С 2-4 беговых шагов выйти в положение «шага» на канат, опустить маховую ногу и вывести вперед толчковую; подтянуть маховую к толчковой, прогнуться и спрыгнуть с каната на обе ноги. Темп средний.
5. И.п. – то же. С 4-6 беговых шагов, отталкиваясь с мостика, прыгнуть в длину способом «ножницы».

При выполнении упражнений акцентировать внимание на первом шаге, который должен быть широким и активным. Достигается это за счет выведения таза вперед без опускания бедра маховой ноги.

Специальные упражнения для овладения техникой приземления.

1. Раскачивание на кольцах. На каче назад подтянуть колени к груди, на каче вперед выпрямить перед собой ноги и перенести их через препятствие.
2. Раскачивание на перекладине. На каче вперед быстро подтянуть колени к кистям, затем выпрямить ноги и сделать свободный кач назад.
3. Прыжки вверх с подъемом прямых ног перед собой.
4. И.п. – толчковая впереди, маховая сзади на носке. С 4-6 беговых шагов прыжок в длину с акцентом на выносе прямых ног вперед и приземлением на ягодицы. Стопы на себя. Темп выполнения средний и быстрый.

Тройной прыжок.

Ознакомление с техникой тройного прыжка обычно начинается после того, как занимающиеся освоят технику спринтерского бега и научатся прыгать в длину и высоту с разбега.

В процессе обучения используются упражнения, направленные на развитие быстроты и скорости силовых качеств, специальные и подготовительные упражнения, развивающие те группы мышц, которые

несут наибольшую нагрузку в тройном прыжке (мышцы спины, брюшного пресса, тазобедренной области, голени и особенно стопы).

При ознакомлении занимающихся с техникой тройного прыжка с разбега применяется общепринятая схема обучения: показ прыжка в целом и по отдельным элементам с детальным объяснением. Тройной прыжок состоит из фаз: скачок, шаг, прыжок.

Специальные упражнения для освоения техники «скачка».

1. Многократные «скачки» на одной ноге;
2. «Скачки» через скакалку, набивные мячи, скамейки, барьеры и другие препятствия;
3. «Скачки» по отметкам;
4. «Скачок» с небольшого разбега с приземлением на толчковую ногу;
5. Спрыгивание с высоты 40-60 см с последующим отталкиванием.

Специальные упражнения для обучения технике «шага» и сочетанию «скачка» и «шага».

Как правило, спортсменам с нарушением слуха трудно дается выполнение этого элемента техники тройного прыжка, так как успешность освоения упражнений во многом будет зависеть от силы ног прыгуна. Поэтому целесообразно сочетать средства, направленные на овладение техникой прыжка, со специальными упражнениями, развивающими силу мышц ног. При выполнении прыжковых упражнений необходимо обращать внимание на активную постановку ног для отталкивания и широкую амплитуду всех движений.

1. Многоскоки целесообразно выполнять по отметкам 3-3,5 м
2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед;
3. Прыжки в «шаге» с 5 -7 беговых шагов с приземлением в яму с песком; то же, но «шаг» выполнять с мостика высотой 30 см; «скачок» и «шаг» на возвышение;
4. «Скачок» и «шаг» по отметкам;
5. «Скачок» и «шаг» с постепенно увеличивающегося разбега и приземление в яму с песком на маховую ногу.

Специальные упражнения для обучения выполнению сочетания шага и прыжка.

Особенностью «прыжка» является то, что он выполняется с маховой ноги. Следовательно, в «прыжке» важно научиться сильно отталкиваться маховой ногой. При решении этой задачи следует также обратить внимание на достаточно хорошее выполнение «шага».

1. Прыжки в длину с маховой ноги;
2. Прыжки в длину через препятствие (планку, скакалку);
3. Выполнение связки «шаг» - «прыжок» с постепенно увеличивающейся скоростью разбега;
4. Многократные «скачки» на маховой ноге;

5. Спрыгивание с высоты 40-60 см на маховую ногу с последующим отталкиванием;
6. Выполнение сочетания «шаг» - «прыжок» по отметкам.
Специальные упражнения для обучению ритму разбега и тройному прыжку в целом.

В процессе обучения технике тройного прыжка с короткого и среднего разбега необходимо закрепить правильный ритм прыжка, обращая внимание на длину и высоту прыжков, используя ориентиры, отметки, сигналы. Начинать обучение полному разбегу необходимо с определения длины разбега и выбора удобного исходного положения начала разбега.

1. Повторные пробежки на 40-50 м по дорожке стадиона или в секторе для прыжков с попаданием на место отталкивания;
2. Тройной прыжок с 6-8 шагов разбега;
3. Подбор полного разбега и пробегание без отталкивания, но с попаданием ног на место отталкивания;
4. Тройной прыжок с полного разбега.

Для совершенствования техники тройного прыжка с разбега длина разбега увеличивается постепенно, по мере закрепления навыков всех трех отталкиваний. Большое значение для закрепления и совершенствования навыков тройного прыжка с разбега имеет регулярное применение специальных упражнений для обучения простому прыжку и исправление ошибок.

Рекомендуется подробно просматривать видео тренировочных занятий спортсмена с исправлением допущенных ошибок.

Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания.

Способ «перешагивание» является наиболее простым и доступным из всех способов прыжка в высоту. Разбег в прыжке в высоту способом «перешагивание» выполняется по прямой линии под углом в 30–40°. Достаточно сделать 7–9 шагов.

Разбег производится в умеренном темпе с набеганием на первых 3–5 шагах. При выполнении отталкивания толчковая нога начинает выпрямляться сразу же после постановки ее на грунт. Таз выводится вперед-вверх, верхняя часть туловища не наклоняется в сторону планки, а остается в вертикальном положении. Маховая нога помогает отталкиванию. Она выпрямляется, максимально высоко поднимается над планкой, а затем энергично опускается за планку, делая перешагивание. Туловище наклоняется вперед. Одновременно толчковая нога переносится через планку повернутой стопой наружу. Прыгун приземляется на маховую ногу.

Специальные упражнения для обучения технике разбега способом «перешагивание».

1. Пробегание по разбегу в секторе для прыжков в высоту. 3-5 раз.
2. Пробегание по разбегу по беговой дорожке. 5 раз.

3. Прыжок в высоту с полного разбега. 5 раз.
4. Бег на 20-30 м с нижнего старта. 2–3 раз.
5. Бег с ходу 20-30 м. 2–3 раз.
6. Бег через отметки. 3-4 раз.
7. Бег по наклонной дорожке. 2-3 раз.

Специальные упражнения для обучения отталкиванию.

1. И.п.: из подседа на маховой ноге поставить ногу для толчка с пятки на всю стопу, перенести тело вперед-вверх на упругую толчковую ногу. 3–5 раз.
2. Поставить толчковую ногу вперед, вывести таз вперед-вверх. 3–5 раз.
3. Встать около гимнастической лестницы. И.п.: встать боком, левой рукой держась за гимнастическую лестницу, толчковая нога сзади, маховая впереди. В полуприседе быстрое выведение толчковой ноги и таза вперед (постановкой почти выпрямленной толчковой на грунт) и махом вверх маховой ногой. 5–8 раз.
4. То же с 1–3 беговых шагов. 3–5 раз
5. И.п.: стоя боком, держась правой рукой за перекладину, выполнить махи прямой маховой ногой вверх. 5–8 раз.
6. И.п.: с одного шага в ходьбе оттолкнуться толчковой ногой, поднять прямую маховую ногу вверх и достать ногой висящий предмет (ветку дерева). 3–5 раз.
7. То же с 3–5 шагов разбега. 3–5 раз.
8. Установить планку на высоте, превышающей достижения прыгунов. С 3, 5, 7 шагов разбега оттолкнуться, достать прямой маховой планку (резинку). 3–5 раз.
9. С прямого разбега 3–5–7 шагов оттолкнуться, выпрыгнуть вверх с доставанием головой предмета. 3–5 раз.
10. Выполнять на дорожке выпрыгивание вверх, отталкиваясь толчковой ногой, маховую поднять вверх прямую через 1–3–5 беговых шагов. 3–5 раз г 40–50м.
11. Прыжки с 3–5 шагов разбега через препятствия (барьеры, резинку). 3–5 раз.

Специальные упражнения для обучения переходу через планку.

1. И.п.: толчковая нога впереди, прыжок с места через планку, установленную на высоте 30–40 см. 3–5 раз.
2. С 1-3 шагов разбега прыжок через планку.
3. С 1-3-5 беговых шагов разбега. При выполнении перехода через планку выпрямить маховую ногу, затем после прохождения маховой ноги повернуть стопу и колено маховой ноги внутрь, добиваясь поднимания таза и толчковой ноги над планкой. 5 раз.
4. То же упражнение с наклоном туловища к толчковой ноге над планкой 5 раз.
5. Прыжок в высоту с полного разбега. 5 раз.

Прыжок способом «фосбюри-флоп»

Разбег «фосбюри-флоп» начинается с маховой ноги. Он должен происходить в быстром темпе и по дугообразной линии. Эта линия больше всего прогнута на последних 3 шагах разбега. После отталкивания толчковая нога очень быстро выпрямляется, причем вертикально вверх. В этой стадии отталкивания спина еще не поворачивается к планке. Маховая нога выполняет мах вверх. Она согнута в коленном суставе, прыгун направляет ее вперед-вверх и внутрь. Благодаря этому прыгун начинает производить поворот спиной к планке. Голова поворачивается через плечо со стороны маховой ноги, против направления движения. После отталкивания расслабленная маховая нога подводится к толковой ноге, которая также не напряжена. Тело выпрямляется и благодаря этому быстро поворачивается спиной к планке, принимая нужное положение. Резким движением тело устремляется вперед. После этого плечи прыгуна оказываются за планкой и прыгун выполняет над планкой прогибание – мост. Когда таз также пройдет над планкой, тазобедренные суставы быстро сгибаются и ноги выпрямляются. Вначале касаются грунта расставленные в стороны руки. Затем прыгун падает на спину, ноги прямые. Мышцы должны быть напряжены, чтобы предотвратить сплющивание туловища.

Специальные упражнения для обучения разбегу.

1. Пробегание по разбегу в секторе для прыжков в высоту. 5 раз.
2. Пробегание по разбегу с прибавлением 2–4 шагов разбега. 3–5 раз.
3. Бег по виражу. 3–5 раз.
4. Пробегание по разбегу через отметки. 3–5 раз.
5. Пробегание по разбегу в сочетании с отталкиванием. 3–5 раз.
6. Бег с низкого старта 20–30 см. 2–3 раз.
7. Бег с ходу 30–40 м. 2–3 раз.

Специальные упражнения для обучения отталкиванию.

1. И.п.: маховая нога впереди, вывести толчковую ногу вперед, поставить на всю ступню, вынести вперед-вверх согнутую в коленном суставе маховую ногу, руки одновременно развести в стороны, затем поднять вверх. 3–5 раз.
2. То же упр. с 1–3 шагов ходьбы с выпрыгиванием вверх. 3–5 раз.
3. То же упр. с 1–3–5 беговых шагов с выпрыгиванием вверх. 3–5 раз.
4. С 1–3 шагов разбега оттолкнуться, выпрыгнуть вверх, достать коленом маховой ноги подвешенный предмет. 3–5 раз.
5. Разбег по дуге (выполнить 3–5 беговых шагов) с выпрыгиванием вверх. 5 раз.
6. То же упр. с 3–5 беговых шагов с выпрыгиванием вверх и доставанием головой предмета, подвешенного на 30–50 см выше роста занимающихся. 5 раз.
7. Пробегание по разбегу по дуге с наклоном туловища в сторону центра радиуса с отталкиванием. 5 раз.

8. То же упр., после отталкивания поднять вверх маховую ногу, а затем повернуть ее коленом внутрь (в сторону толчковой ноги). 5 раз.

Специальные упражнения для обучения переходу через планку

1. И.п.: стоя спиной к матам (месту для приземления), две ноги вместе, оттолкнуться двумя ногами, выпрыгнуть вверх, прогнуться, произвести приземление на спину.

2. И.п.: стоя спиной к месту приземления. Ноги вместе, руки опущены вдоль туловища. Встать на носки, выпрыгнуть вверх, руки сначала развести в стороны, затем поднять вверх, голову повернуть через плечо в сторону маховой ноги, прогнуться, приземлившись на спину, выполнить кувырок назад. 5–7 раз.

3. То же упр. выполнить с гимнастического мостика. 5 раз.

4. То же упр. выполнить с 3–5 шагов по дуге. 5 раз.

5. То же упр. выполнить с 3–5 беговых шагов по дуге. 5 раз.

6. Прыжки в высоту с полного разбега. 3–5 раз.

Прыжок с шестом

Эффективность начального ознакомления прыжку с шестом во многом определяется уровнем предварительной физической подготовленности спортсмена с нарушением слуха: насколько быстро он пробегает короткие отрезки, как упруго отталкивается в прыжках в длину и высоту, до какой степени свободно и уверенно владеет своим телом в упражнениях на кольцах, перекладине и канате. Поэтому процесс обучения разделяется на два этапа:

1. Освоение основных элементов прыжка (бег с шестом, постановка его в упор, отталкивание, маховые движения, подтягивание с поворотом, отжимание и переход через планку) на прямом жестком шесте;
2. Освоение элементов современной техники прыжка на эластичном снаряде, после того как прыгун физически окреп.

Специальные упражнения для обучения держанию шеста, технике бега с ним.

1. Держание шеста широким, средним и узким хватом, перемещая его переднюю часть влево, вправо, вниз, вверх;
2. Ходьба с шестом;
3. Бег с шестом с постепенным увеличением длины отрезков и повышением скорости.

Определить для занимающихся наиболее удобный хват. Обратит внимание на прямолинейность бега, свободу беговых движений.

Специальные упражнения для обучения вису на шесте.

1. И.п. стоя на возвышенности с вертикально поставленным перед собой шестом, взяться за снаряд правой рукой, поднятой вверх, левой на 30–40 см ниже. Махом вперед-вверх согнутой правой ногой и толчком левой

повиснуть на шесте. Продвигаясь вперед, приземлиться на обе ноги, лицом вперед, шест с левой стороны.

2. И.п. передний конец шеста в яме с песком либо в ящике для упора. Стойка лицом по направлению движения шеста на расстоянии 2-4 беговых шагов от места отталкивания, левая нога впереди, правая рука вместе с шестом поднята вверх, левая свободно опущена вниз. Разгибаясь, скользя правой рукой по шесту, оттолкнуться, зафиксировать кисть правой руки в заранее установленном месте, ухватившись левой на 30-40 см ниже правой. Повиснуть на шесте, продвинуться вместе с ним вперед и приземлиться на обе ноги лицом вперед, шест с левой стороны.
3. В ходьбе (передний конец шеста скользит по дорожке) вынос и постановка снаряда в упор на два шага.
4. И.п. шест параллельно земле. Вынос и постановка снаряда в упор на два шага. В беге вынос шеста с отталкиванием без упора (передний конец шеста скользит по дорожке).
5. С 4-6 беговых шагов вход в вис на шесте, пройдя вертикаль, приземлиться на обе ноги лицом вперед, шест слева.

Шест опускать плавно, место толчка и точка опоры шеста должны быть на одной условной линии разбега. Вынос снаряда осуществлять вперед-вверх, вблизи туловища, быстро разгоняя верхнюю часть тела. В отталкивании быстро и далеко продвинуться вперед грудью и тазом через опорную ногу. В виси почувствовать надежную опору и равновесие.

Специальные упражнения для обучения взмаху, подтягиванию с поворотом и отжиманию на шесте.

1. И.п. вис на кольцах (перекладине, закрепленном вертикально шесте). Махом вперед подъем ног до положения вися в группировке.
2. С 4-6 шагов разбега, оттолкнувшись, перейти в вис на шесте. После прохода шестом вертикали выполнить взмах ногами и туловищем вверх, удерживаясь при этом близко у шеста. Приземлиться на спину.
3. То же, но с 8, 10, 12 беговых шагов.
4. И.п. нижний конец шеста в упоре, стоя лицом к верхнему его концу (шест слева) на левой ноге, согнутая правая поднята до уровня шеста, взяться руками за снаряд (правая - прямая, левая - согнутая), отвести плечи и голову назад. Направляя правую ногу вдоль шеста, подтянуться руками с поворотом и отжаться, перейти при этом с левой ноги на правую.
5. Прыжок с шестом в длину. Приземляться на обе ноги, лицом вниз, шест над правым плечом.
6. Методические указания: мах выполнять после активного продвижения грудью вперед с одновременным оттягиванием плеч назад и удержанием

таза у шеста. Следить за равновесием тела на шесте, контролировать правильность приземления.

Специальные упражнения для обучения технике перехода через планку и приземления.

1. И.п. вис на перекладине. Махом вперед поворот в стойку на руках с последующим преодолением планки, установленной выше уровня опоры.
2. Прыжки с шестом через планку с 4-8 беговых шагов.
3. Прыжки с шестом через планку с 10-12 беговых шагов.
4. «Рондад» через барьер

При выполнении этих упражнений обратить внимание на своевременное опускание ног, избегать прогибания туловища над планкой. На первых порах планку целесообразно заменить резиновым жгутом.

Специальные упражнения для обучения входу в вис и вису на эластичном шесте.

И.п. шест в ящике для упора, стоя спиной к ящику, взяться за верхний конец шеста правой рукой на расстоянии 60-80 см от левой. Махом вперед-вверх сильно согнутой правой ногой продвинуть таз и грудь вперед, сгибая при этом шест.

1. То же, но с 4-6 семенящих шагов.
2. С 6-8 беговых шагов разбега с хватом за конец шеста выполнить вход в вис, не доходя до вертикали. Приземлиться в место отталкивания на ноги.
3. Увеличив разбег, выполнить вход в вис с переходом за вертикаль.

При выполнении этих упражнений на шест воздействовать согнутой левой рукой вверх под углом 90 по отношению к снаряду. Добиваться уверенного перехода прыгуна за вертикаль.

Специальные упражнения для обучения взмаху и группировке на эластичном шесте.

1. С двух шагов повиснуть на перекладине, выполнить взмах подъемом ног в группировку.
2. То же, но на канате.
3. С 10-12 беговых шагов вход в вис на шесте с подъемом ног для группировки на сгибающемся снаряде. Приземлиться на спину.

При выполнении этих упражнений добиться подъема коленей до уровня хвата рук.

Специальные упражнения для обучения использованию силы разгибающегося шеста и технике перехода через планку

1. И.п. вис в группировке на качающемся вверх-вниз амортизаторе. Разгибание с подтягиванием вверх. Прыжок в длину с эластичным шестом.

2. И.п. упор присев. Кувыркком назад с выходом в стойку оттолкнуться руками от подкидного мостика с последующим преодолением планки, установленной на высоте 80-100 см.
3. Прыжки с эластичным шестом через планку.
При выполнении этих упражнений необходимо следить за удержанием тела у шеста и своевременным его разгибанием.

Специальные упражнения для совершенствования техники прыжка с шестом.

1. Использовать все упражнения, применявшиеся для обучения.
2. Использование наклонной дорожки в начале разбега и различных тренажерных устройств для совершенствования элементов опорной части прыжка.
3. Прыжки с шестом с короткого, среднего и полного разбегов с различным уровнем хвата, применяя снаряды различной жесткости.

Методические рекомендации для подготовки спортсменов в метании молота

Метание молота является сложным по координации двигательным действием, требующим от занимающихся большой физической силы. Поэтому обучение технике метания молота должно быть построено с учетом особенностей физического развития и двигательного опыта занимающихся. Вес снаряда при обучении должен соответствовать весу и силе занимающегося. При овладении техникой метания молота также используются вспомогательные снаряды.

При обучении технике метания молота необходимо соблюдать меры безопасности. Метание молота следует выполнять только на специально оборудованных площадках и секторах.

Задача 1. Ознакомить с техникой метания молота.

Данная задача решается с помощью показа и объяснения техники метания молота в целом и по частям. Рассказ об основных моментах техники метания данного снаряда сопровождается показом кинограмм, фотографий, рисунков, плакатов и видеозаписей. С целью показа техники метания молота могут быть использованы тренировки и соревнования. Обучающихся знакомят с правилами соревнований и оборудованием мест для занятий.

Задача 2. Обучить способу держания молота и технике предварительных вращений.

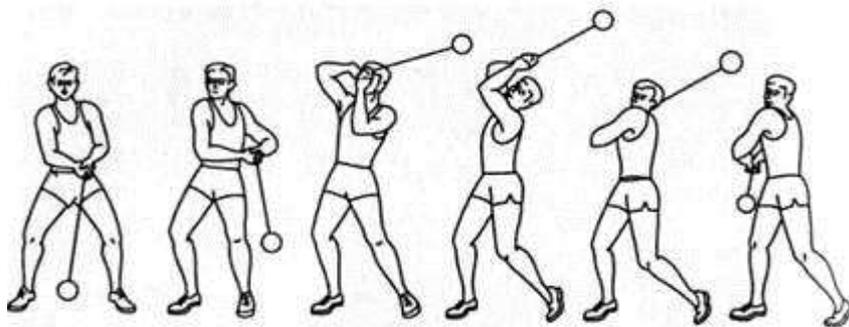
После ознакомления обучающихся с техникой метания молота в целом необходимо изучить способ держания снаряда. Для этого нужно взяться за ручку молота сначала левой рукой, затем положить на нее правую руку, чтобы ощутить удобство хвата. Затем молот поднимают перед грудью и встряхивают им несколько раз.

Предварительные вращения следует выполнять в полуприседе, перенося вес тела с одной ноги на другую, в направлении, противоположном положению молота (рис. 2).

Для освоения техники предварительных вращений следует применять вращение молота с приседанием и вставанием, держа его одной или двумя руками. Для этой цели также используются вспомогательные снаряды (набивные мячи на лямках, гири, мешки с песком, палки).

Специальные упражнения для изучения предварительных вращений молота

1. Вращение молота левой рукой создает правильное представление о работе мышц туловища во время предварительного вращения, приучает к правильному противодействию силе его тяги;
2. Вращение молота правой рукой улучшит равновесие и владение снарядом;
3. Вращение молота двумя руками, приседая и вставая;



Вращение молота двумя руками в ходьбе. Делать шаг левой ногой, когда молот проходит вверху, и шаг правой ногой, когда молот внизу;

Вращение разнообразных снарядов на месте и в ходьбе.

Усвоив технику предварительных вращений молота, можно переходить к увеличению скорости раскручивания снаряда.

Специальные упражнения для движения ног при метании молота

Обучение технике поворотов в метании молота следует начинать с изучения движения ног, выполняя имитационные упражнения без снаряда на два счета.

1. На счет «раз» выполняется первая половина поворота (двухопорное положение), на счет «два» - вторая половина поворота (одноопорное положение).
2. Затем это упражнение следует выполнять без счета, слитно, с равномерной скоростью. Руки, при выполнении поворотов, следует держать соединенными вместе, поднятыми вперед - вниз - вправо. Голову нужно держать прямо лицом к снаряду, на ноги не смотреть.
3. Для развития «чувства равновесия» выполняются упражнения поворотов с закрытыми глазами.
4. При обучении технике поворотов необходимо применять разнообразные специальные упражнения с открытыми и закрытыми глазами.

Только после освоения этих упражнений можно изучать повороты с молотом.

Специальные упражнения для изучения поворотов с молотом.

Основным упражнением для обучения технике финального усилия является метание молота с одним поворотом.

Для овладения техникой финального усилия, а также развития силы и быстроты применяются следующие специальные упражнения:

1. Метание ядра или гири двумя руками через голову назад; метание ядра или гири двумя руками влево -назад -вверх;
2. Метание ядра двумя руками с одним поворотом;
3. Метание гири двумя руками с одним поворотом;
4. Метание веса с одним поворотом;
5. Метание набивного мяча на лямке с одним поворотом;
6. Вырывание гири левой рукой с поворотом;
7. Метание молота с одного, двух, трех поворотов.

Специальные упражнения для метания молота с поворота

При обучении данной технике следует соблюдать постепенность и последовательность. Для овладения техникой метания с поворота предлагаются основные упражнения:

1. Метание молота с одного поворота;
2. Метание разных снарядов (набивного мяча с лямками, гири, веса и других) с тремя и более поворотами;
3. Метание облегченного молота с тремя-четырьмя поворотами;
4. Метание молота на технику;
5. Метание молота на дальность с закрытыми глазами.

Вначале эти упражнения выполняются без финального усилия, и молот выпускается по инерции. Затем все метания выполняются в полной координации.

При овладении техникой метаний с поворотами решаются следующие задачи:

Овладеть движением левой ноги для создания целостного вращательно-поступательного движения.

Сохранить устойчивое динамическое равновесие за счет переноса веса тела на левую ногу и перехода на нее.

Выполнять движения без пауз в работе левой ногой и своевременно ставить на опору правую ногу, не теряя на ней равновесия.

Овладеть обгоном ногами и тазом снаряд за счет ускоренной постановки правой ноги на опору.

Создать основу правильного ритма за счет более быстрого выполнения второго и третьего основных поворотов.

Стабилизация техники метания молота в целом требует длительного времени.

В дальнейшем следует чередовать метания на результат и на технику
Специальные упражнения для совершенствования техники метания молота.

Для совершенствования техники метания молота можно использовать все описанные ранее упражнения, а также:

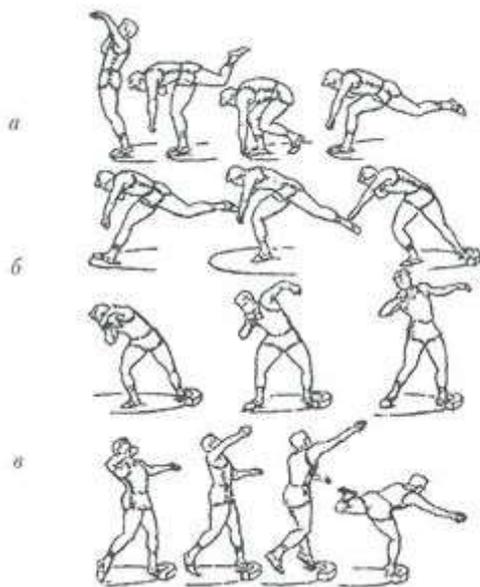
1. Метание молота из круга, при этом соблюдаются правила соревнований;
2. Метание молота разного веса и с разной интенсивностью;
3. Метание молота на прикидках и соревнованиях.



Методические рекомендации для подготовки спортсменов в толкании ядра

Предпосылкой изучения техники толкания ядра является предварительное овладение основными метательными движениями. Для этого используются различные специально-подготовительные упражнения. Значительное место занимают здесь общие бросковые упражнения с набивными мячами, ядрами разного веса и другими отягощениями, выполняемые одной или двумя руками из различных исходных положений.

Все движения в этих упражнениях строятся в определенной очередности, общее количество движения которых передается от нижних конечностей в туловище, затем в верхние конечности и снаряд.



Техника толкания ядра

После предварительной подготовки, включающей в себя развитие необходимых двигательных качеств и освоения базовых закономерностей, из которых организуется движение в метаниях можно приступить к изучению техники толкания ядра.

Специальные упражнения для обучения держанию ядра

Методические указания: найти удобное расположение ядра в исходном положении. Точно воздействовать на снаряд в момент выталкивания. Заканчивать толчок активным движением кисти, большой палец направлен вниз. Обращать внимание на согласованность движения отдельных звеньев тела при выполнении имитационных и специально-бросковых упражнений. Использовать ориентиры для коррекции угла вылета снаряда.

1. Выталкивание ядра вперед-вверх, стоя лицом по направлению толчка, только одной рукой, ноги на ширине плеч;
2. То же, но с предварительным поворотом туловища направо;
3. То же, но с предварительным сгибанием ног и поворотом туловища направо;
4. Выталкивание ядра, из и. п. стоя лицом по направлению толчка, левая нога впереди правой, с предварительным сгибанием ног и поворотом туловища направо;
5. То же, стоя левым боком по направлению метания;
6. То же, стоя спиной к направлению толчка.

Специальные упражнения для обучения предварительным движениям и технике разгона «скачком».

1. Имитация и. п., «замаха», «группировки», маха-скачка по отдельности и в целом;
2. Многократные скачки спиной вперед на правой ноге, левая выпрямлена и отведена назад;
3. То же, с махом левой ногой;
4. То же, с постановкой левой ноги на грунт и поворотом правой стопы влево после выполнения каждого скачка;
5. Скачок с ядром;
6. Скачок из исходного положения, стоя на колене маховой ноги, правая нога на всей стопе.

Методические указания, имитационные упражнения выполнять под счет. Стараться сохранять устойчивость в выполняемых фазах движения. Определить место левой руки в и. п. Правую ногу после скачка ставить под тело метателя, вес тела при этом должен удерживаться над ней до постановки левой ноги. Добиваться выполнения положения «обгона» при переходе в двухопорную фазу. Стремиться к быстрой и почти одновременной постановке ног на опору после скачка.

Специальные упражнения для обучения технике толкания ядра в целом.

1. Имитация техники толкания ядра «скачком» без снаряда;
2. Из исходного положения, стоя лицом по направлению толкания (ноги расставлены широко в стороны и согнуты в коленных суставах, туловище несколько наклонено вперед), отталкиваясь обеими ногами, скачком повернуть направо ноги и таз на 90° , а плечи на 180° , затем вытолкнуть ядро;
3. Из и. п., стоя спиной по направлению толкания (расстановка ног та же, как в предыдущем упражнении), отталкиваясь обеими ногами, повернуть скачком налево ноги и таз на 90° , оставив при этом верхнюю часть туловища и плечи со снарядом в и. п., затем вытолкнуть ядро;
4. Толкание ядра, предварительно спрыгнув с небольшого возвышения (20 — 30 см) вправо или влево;
5. Толкание ядер разного веса со скачка «на технику» из круга.

Методические указания: чередовать выполнение упражнений со снарядом с имитационными упражнениями. Стремиться к слитному выполнению движения. Сохранять необходимую последовательность выполнения движений в финальном усилии: начиная с ног, переходя к туловищу и заканчивая рукой со снарядом. Скачок выполнять с оптимальной скоростью и наращивать ее до максимальной в финальном усилии. Обращать внимание на оптимальную амплитуду движения, точность в приложении усилий, общий ускоряющийся ритм.

Специальные упражнения для совершенствования техники толкания ядра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

1. Толкание ядер разного веса с места и со скачка;
2. Выполнение специальных упражнений для совершенствования деталей техники без снарядов, со снарядами и на тренажерах;
3. Толкание ядра на результат с учетом правил соревнований.
4. Методические указания: опытным путем установить целесообразные варианты выполнения отдельных фаз толкания в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и их подготовленности.

Для оценки успешности овладения техникой толкания ядра, выявления основных ошибок и причин их возникновения можно проводить сравнительный анализ удачных и неудачных попыток.

Методические рекомендации для подготовки спортсменов в метании диска

Тренер знакомит занимающихся с техникой метания диска кратко объясняет технику метания диска и затем показывает, как нужно метать диск с полным поворотом. При повторной демонстрации движений тренер выполняет их в замедленном темпе и останавливается на наиболее важных моментах. Показ дополняется краткими объяснениями и просмотром наглядных пособий.

Специальные упражнения для обучения держанию и выпуску диска.

Хват и держание диска сначала объясняет и демонстрирует тренер. Показывает своеобразное держание диска крайними фалангами пальцев и прижимание его большим пальцем. Затем осваивается выпуск диска практически, используя упражнения:

1. Стоя лицом вперед, левая нога впереди, рука с диском опущена вниз. Диск выбрасывается вверх на 1 - 2 м с указательного пальца таким образом, чтобы он вращался по часовой стрелке. В момент броска ноги слегка амортизируют. Диск должен вращаться не вибрируя и падать на землю точно на ребро;
2. Исходное положение то же, но после приседания и замаха с диском выполняется бросок вперед так, чтобы диск катился на ребре, вращаясь вокруг своей оси;
3. Исходное положение то же, но диск выбрасывается вверх-вперед;

Специальные упражнения для обучения технике финального усилия.

Финальное усилие при метании диска является заключительным движением, которое выполняется после поворота. Внимание занимающихся акцентируется на обгоняющих движениях ног и таза относительно снаряда и на захвате.

1. Стоя ноги врозь, левым боком к направлению броска, имитировать поворотно-разгибающую работу ног в конечной фазе метания;
2. То же, но со снарядом (гимнастическая палка, теннисная ракетка, мяч с петлей, легкий диск);
3. Метание диска с места из исходного положения, стоя боком и спиной по направлению метания.

Специальные упражнения для обучения повороту в метании диска.

Изучение поворота в метании диска следует начинать одновременно с освоением метания снаряда с места. Сначала поворот изучается без диска, а затем с диском или предметами, удобными для держания (теннисная ракетка, гимнастическая палка, мяч с петлей, гантель).

1. Имитация частей поворота;
2. Имитация поворота в целом без диска и с диском;
3. Повороты с различными вспомогательными предметами.

Специальные упражнения для обучения технике метания диска с поворота

При обучении технике метания диска с поворота вначале движения выполняются без диска, затем с диском без броска и с броском, вне круга и в круге.

1. Метание диска с поворотом из исходного положения, стоя боком к направлению броска
2. Метание диска с поворотом из исходного положения, стоя спиной к направлению броска;
3. Метание диска с поворотом из круга, соблюдая правила соревнований.

Специальные упражнения для обучения технике метания диска в целом и для совершенствования техники.

1. Метание диска с поворота из различных исходных положений
2. Метание снаряда с высокой скоростью на результат и в соревнованиях.

Методические рекомендации по подготовке спортсменов в метании копья

Специальные упражнения для обучению держанию и выбрасыванию копья.

При выборе способов «хвата» копья следует учитывать личные ощущения занимающихся.

1. Метание копья с места в цель одной рукой. Копье удерживается над плечом, предплечье как можно ближе к древку копья, левая рука вытянута вперед.

Специальные упражнения для обучения метанию копья с места.

1. Имитация финального усилия из исходного положения - стоя левым боком по направлению метания, левая нога - впереди, рука с копьем над плечом отводится наза-вниз, правая нога сгибается на счет «раз», туловище закручивается и наклоняется вправо. На счет «два», поворачиваясь грудью вперед, выпрямляя ногу и поднимая руку с

- копьем локтем вперед, обучающиеся принимают положение «натянутого лука»;
2. Метание копья в цель. Исходное положение то же, но используются облегченные снаряды;
 3. Метание копья с места из того же исходного положения, но бросок начинается с разгибания правой ноги и с последующим выведением вверх —вперед метаемой руки. Заканчивается бросок хлестообразным движением предплечья и кисти без опускания локтя.

Специальные упражнения для обучения отведению и метанию копья с бросковых шагов.

Большинство из основных элементов осваивается упражнениями в облегченных условиях имитация отведения копья в различных комбинациях без броска.

Исходное положение - стоя лицом вперед, левая нога - впереди, грудь обращена по направлению метания, рука с копьем - над плечом, кисть - на уровне головы, острие копья направлено вперед - вниз. Далее делается шаг правой ногой и одновременно туловище поворачивается вправо, рука отводится прямо - назад; шаг левой ногой - полный поворот вправо и выпрямление руки с копьем сзади на высоте плеча, острие копья находится на уровне лица;

Упражнения сначала выполняются в медленном темпе (в ходьбе), а затем в беге, но без остановки так, чтобы добиться слаженности исполнения.

Специальные упражнения для обучения технике метания копья с разбега.

Длина разбега определяется для каждого спортсмена индивидуально и зависит от ростовых данных занимающихся и скорости, которую они развивают.

Специальные упражнения для совершенствование техники метания копья.

После овладения основами техники метания копья с разбега уточняются хват снаряда, вариант несения и отведения копья в разбеге, особенности бросковых шагов, движений плечевым поясом и туловища, ритмовая структура броска, длина полного разбега.

Для совершенствования техники метания копья необходимо ознакомить занимающихся с различными вариантами выполнения отведения снаряда и способами проведения финального усилия.

Методические рекомендации для подготовки спортсменов в беге на средние и длинные дистанции

Бег на средние дистанций 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.

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

4. Семенящий бег с загибающей постановкой стопы (30-40 м).
5. Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м).
6. Бег прыжковыми шагами (30-60 м).
7. Движения руками (подобно движениям во время бега).

Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

8. Повторный бег на отрезках до 300м с изменением ритма и скорости бега, переменный бег на отрезках.
9. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6-8-й дорожках) по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной.
10. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50-80 м) в 3/4 интенсивности.
11. Бег по кругу радиусом 20-10 м с различной скоростью.
12. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80-100 м) с различной скоростью.
13. 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.

1. Выполнение команды «На старт!».
2. Выполнение команды «Внимание!».
3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз).
4. Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6-8 раз).
5. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (68 раз).

Методические указания.

Начинать обучение технике бега со старта следует тогда, когда занимающийся научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Следить, чтобы занимающиеся 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.

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.

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.

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.

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 ПАНУ;

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 использования переменного метода.

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.

Характеристика тренировочного процесса в беге на средние дистанции специализируются беговые упражнения. Однако следует помнить, что техника должна совершенствоваться постоянно, во время выполнения всех нагрузок. Для этого необходимо бежать более широким или частым шагом, то есть менять ритмо-темповые характеристики - как в кроссе, так и в интервальных и повторных пробежках. Следует обращать внимание и на свободу движения. Для этого можно рекомендовать свободный, расслабленный бег с постепенным снижением скорости после всех ускорений и ритмовых пробежек.

В подготовке бегунов на средние дистанции в условиях учебы в вузе планируется двухпиковое развитие спортивной формы, предусматривающее деление годового цикла подготовки на два макроцикла: осенне-зимний и весенне- летний. Каждый из них соответственно делится на два периода - подготовительный и соревновательный, с подразделением на ряд этапов.

Подготовительный период осенне-зимней подготовки состоит из трех этапов:

- втягивающего - постепенного увеличения нагрузок (4 недели, октябрь);
- базовой подготовки - усиленного применения объемной тренировки и силовых средств (6 недель, ноябрь— 1-я декада декабря);
- специальной подготовки - повышение доли соревновательных упражнений (6 недель, 2-я декада декабря - январь). Зимний соревновательный период продолжается 5 недель.

Подготовительный период весенне-летнего макроцикла также состоит из трех этапов:

- послесоревновательной реабилитации (2 недели, начало марта);
- базовой подготовки (6 недель, март -первая половина апреля);
- предсоревновательной подготовки (4 недели, апрель - 1-я декада мая).

Соревновательный период весенне-летнего цикла состоит из двух этапов подготовки:

- развития спортивной формы в серии различных соревнований (7 недель, 2-я половина мая -июнь);
- непосредственной подготовки к главным стартам сезона (8 недель, июль - август).

Переходный период планируется на сентябрь и продолжается 4 недели.

Опыт подготовки многих ведущих легкоатлетов показывает, что объемы бега по различным зонам интенсивности у одинаково подготовленных спортсменов могут отличаться иногда на 30-50%.

Предлагаемые рекомендации служат ориентиром рационального построения тренировочного процесса.

При планировании нагрузок необходимо учитывать предыдущий опыт спортсмена, его индивидуальные способности. Продолжительность отдельных этапов зависит от их задач и целей. Обычно эти этапы заканчиваются разгрузочными микроциклами.

Анализ подготовки ведущих бегунов позволяет выделить 8 типичных недельных микроциклов:

1. Восстановительный. Позволяет организму восстановиться после напряженной предшествующей работы.
2. Втягивающий, постепенно подводит спортсмена к выполнению объемных и интенсивных работ.
3. Обще-подготовительный или стандартный. Решает задачи максимализации основных рабочих функций организма.
4. Специально подготовительный. Постепенно подводит к выполнению специфических нагрузок.
5. Поддерживающий. Поддерживает, частично восстанавливает функции после ударных и соревновательных циклов.
6. Ударный. Служит для резкого усиления работы в специфическом режиме.
7. Предсоревновательный. Обычно является контрастным к ударному и должен мягко подвести организм к соревнованиям.

Микроцикл переходного периода. Для каждого бегуна строится индивидуально и служит целям реабилитации. При планировании тренировочного процесса на год необходимо тщательно определить основные задачи и методы тренировки по этапам.

Осенне-зимний макроцикл, подготовительный период, втягивающий этап.

Цель - постепенно подготовить организм к предстоящим нагрузкам.

Задачи - повышение функциональных возможностей организма, развитие силы всех мышечных групп, укрепление связок и сухожилий.

Основные средства - кроссовый бег на отрезках до 18 км, упражнения силового характера по методу круговой тренировки - до 2- 3 серий, игры и упражнения на растягивание, ускорения. Постепенно повышаются как объем, так и интенсивность применяемых средств.

Например, если в начале этапа кроссы по воскресеньям проводились по 10- 12 км со скоростью 4,50-5,00 на 1 км, то в конце – 16-18 км со скоростью 4,25- 4,35 на 1 км.

В круговой тренировке в начале этапа выполняются 2 серии по 10 упражнений с 12-15 повторениями с 40 с отдыха, в конце - 4 x 12 x 20-25, 30 с.

Базовый этап.

Цель - подготовить организм к выполнению специфических нагрузок.

Задачи - повышение мощности аэробных процессов и уровня общефизической подготовленности, развитие специальных силовых свойств всех мышечных групп.

Основные средства - объем бега достигает максимума, интенсификация тренировочного процесса осуществляется в основном за счет увеличения скорости.

К кроссовому бегу 20-26 км со скоростью до 4,20 на 1 км добавляется переменный на отрезках 0,5-1,5 км и темповый – 3-5 км.

Постепенно включают бег в гору и с горы, прыжки по мягкому грунту. Все ускорения и ритмовые пробежки проводятся в начале этапа на скоростях, соответствующих скорости бега на дистанции 3000 м.

По-прежнему три раза в неделю проводится работа по совершенствованию силовых возможностей спортсменов с использованием метода круговой тренировки с высокой интенсивностью.

Здесь к программам на развитие силовой выносливости добавляют упражнения для развития быстрой силы - до 30% от общего времени, отведенного на силовую подготовку. Объем утреннего бега доводят до 5 км. Специальный этап. Цель - подготовить организм к соревновательной деятельности зимнего этапа.

Задачи - совершенствование специальных аэробных качеств в сочетании с анаэробными гликолитическими (8-10 км), повышение способности к двигательным переключениям, отработка умения быстро финишировать.

Основные средства - объем темпового бега доводится до максимума, включаются переменный бег и интервальные тренировки на скоростях, соответствующих бегу на 5000 м. На 40-50% снижаются объемы ОФП, но повышается доля бега в утяжеленных условиях и прыжков. Более часто проводятся ускорения на фоне компенсируемого утомления.

Зимний соревновательный этап.

Цель - проверить накопленный потенциал в соревновательных условиях.

Задачи - совершенствование специальной выносливости, техники бега в закрытых помещениях.

Основные средства - старты в закрытых помещениях или участие в кроссах как средство контроля за ходом подготовки спортсменов. Реализация ранее намеченных параметров тренировочной нагрузки и выход на запланированные нормативы на отдельных дистанциях будут свидетельствовать о правильном построении тренировочного процесса. Зимние соревнования позволяют снять фон монотонности подготовительного периода и создать необходимые условия для перехода к новым, более интенсивным нагрузкам. Объемы средств силового характера снижаются на 40-60%, добавляются интервальные тренировки на более коротких отрезках. Скорость на них соответствует запланированным результатам в беге на 1500 м. Ускорения проводятся на уровне соревновательной скорости в беге на 800 м или даже выше ее.

Весенне-летний макроцикл, подготовительный период.

Этап после соревновательной реабилитации.

Цель - восстановить организм после напряженных зимних стартов.

Задачи - частичное восстановление функционального уровня организма за счет аэробных тренировочных режимов, выявление слабых сторон в подготовленности спортсмена, проведение психологической разгрузки.

Основные средства - кроссовый и темповый бег, некоторое повышение доли средств ОФП, включение тренировочных занятий по типу фартлека.

Этап весенней базовой подготовки. Цель - подготовить организм к выполнению специальных нагрузок. Задачи-дальнейшее совершенствование аэробных функций, повышение уровня скоростно-силовой подготовленности.

Основные средства -кроссы имеют вспомогательный характер и служат поддержанию уровня общей выносливости. Сближается сущность темпового и переменного бега. Оба вида проводятся на отрезках 1-3 км со скоростью 3.10- 1.25 на 1 км. Переменный бег в виде фартлека, когда скорость не превышает 3.45 на 1 км, проводится в качестве поддерживающего средства.

Повышается роль силовых средств - прыжков, многоскоков, прыжков в гору, бега с горы и в гору. Их использование необходимо планировать тщательно и не применять сразу в большом объеме, что может привести к функциональной перегрузке мышц ног. Интервальные тренировки проводятся на скоростях, соответствующих бегу на 3000 м. Большинство тренировок заканчивается ускорениями и ритмовыми пробежками на скоростях, соответствующих бегу на 1500 и 800 м.

Этап предсоревновательной подготовки к весенне-летним соревнованиям.

Цель - подготовиться к соревновательной деятельности.

Задачи — совершенствование и совмещение аэробных и анаэробных качеств, повышение уровня развития специальной выносливости, совершенствование техники бега.

Основные средства — постепенное снижение объема тренировочной работы.

Возрастает роль средств и методов, восстанавливающих работоспособность после выполненной нагрузки. В тренировочный процесс начинают включать работу повторного характера, которая моделирует условия бега на 3000, 1500, 800 м. Со второй половины базового этапа в кроссах проводятся ускорения по 30-80 м с последующим свободным бегом до полного восстановления. С помощью партнера выполняют в парах упражнения на растягивание мышц и связок. На 50-60% снижается доля средств ОФП.

Этап развития спортивной формы, соревновательный период.

Цель - развить спортивную форму в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Задачи - дальнейшее развитие специальной выносливости, поддержание достигнутого уровня скоростно-силовой подготовленности, совершенствование техники бега и тактического мастерства.

Основные средства — повторный и интервальный бег, соревнования и контрольные старты.

Постепенное снижение общего объема тренировочных нагрузок происходит на фоне увеличения высокоскоростных режимов бега.

Необходимо предостерегать спортсменов от выступления во всех стартах с установкой на максимальный результат. Не забывайте, что легкоатлет способен успешно выступать и показывать свой лучший результат на ответственных соревнованиях не более 3-4 раз в год, поэтому следует разделить старты на главные и второстепенные.

После ответственных соревнований рекомендуется провести восстановительно-подготовительный под этап, продолжительностью не менее двух недель.

Этап непосредственной подготовки к выступлению в главных стартах сезона.

Цель - обеспечить высокую функциональную и психологическую готовность.

Задачи - сохранение высоких потенциальных возможностей организма, наиболее полная реализация потенциалов, достижение высокой степени экономизации рабочих функций и движений, психологической готовности.

Основные средства остаются прежними, приближаясь к планируемой соревновательной модели. Еще больше возрастает роль восстановительных мероприятий. Необходимо психически настраивать спортсмена на определенный результат.

Переходный период.

Цель - активный отдых и восстановление.

Нагрузки контрастны к соревновательным и служат активному восстановлению физической и психической работоспособности. Занятия в основном содержат общефизическую подготовку, проводимую в режиме активного отдыха.

Средствами ее являются: длительный медленный бег, упражнения с отягощениями, плавание, игры, различные виды метаний легкоатлетических снарядов. План-схема годового цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции

План-схема годового цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции 3-го и 4-го годов обучения на тренировочном этапе.

При планировании тренировки юных бегунов на средние и длинные дистанции на тренировочном этапе 3-го и 4-го годов обучения (углубленная специализация) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, укрепление опорно-двигательного

аппарата. На этапе зимних соревнований ставятся задачи повышения уровня специальной физической работоспособности, развития скоростных качеств и специальной выносливости, участия в 4-6 соревнованиях при незначительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

Во втором подготовительном периоде решаются задачи дальнейшего развития общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, повышения уровня функциональной подготовленности. На предсоревновательном этапе ставится задача повышения уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости.

В летнем соревновательном периоде на первом его этапе ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона в беге на основной и смежных дистанциях, а на заключительном - достижения наивысшего уровня специальной работоспособности и спортивных результатов на основной дистанции, а также выполнения контрольно-переводных нормативов.

План-схема годичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на этапе спортивного совершенствования Тренировка бегунов на средние и длинные дистанции в группах спортивного совершенствования начинается с 16 лет и продолжается три года. По окончании первого года обучения специализирующиеся в беге на средние дистанции должны выполнить I спортивный разряд в беге на 800 или 1500 м, а на третьем году обучения - нормативные требования кандидата в мастера спорта.

Для бегунов на длинные дистанции на первом году обучения предусматривается выполнение I спортивного разряда, а на третьем - кандидата в мастера спорта при выполнении спортсменами контрольно-переводных нормативов.

Структура годичного цикла сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на начально-подготовительном этапе. Основной принцип начально-подготовительной работы на данном этапе - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований.

На фоне общего увеличения количества часов значительно повышается объем специальных беговых нагрузок и количество соревнований как на основной, так и на смежных дистанциях.

При подготовке бегунов на средние и длинные дистанции в группах спортивного совершенствования увеличивается время, отводимое для восстановительных мероприятий.

Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности бегунов необходимо применять медикаментозные и физиотерапевтические средства: ручной и вибрационный массаж, баромассаж, русскую и финскую бани.

Программный материал. Бег на средние дистанции относится к зоне субмаксимальной мощности, то есть длится до 5 мин. Двигательная

деятельность в этой зоне связана с увеличением поступления кислорода в кровь, доставки его к работающим мышцам и прежде всего с повышением способности митохондрий мышечных клеток утилизировать кислород. Поначалу подготовка к соревнованиям в беге на средние дистанции занимала от нескольких недель до нескольких месяцев при 3—5 занятиях в неделю.

Весь диапазон тренировочных скоростей делится на три зоны: субкритических, критических и надкритических.

В зоне субкритических скоростей (нагрузка аэробного характера) для девушек находятся малая скорость (бег в подготовительной части и восстановительный после занятия, ЧСС не выше 150 уд/мин) и умеренная (продолжительный равномерный бег или кросс, ЧСС 155-165 уд/мин).

С критической скоростью (нагрузка смешанного характера) выполняются упражнения (преимущественно анаэробные), ЧСС при которых достигает 165-185 уд/мин.

В зоне надкритических скоростей развиваются соревновательная, близкая к соревновательной, а также максимальная скорость. В подготовительном периоде беговой объем у спортсменок повышается постепенно, достигая к середине периода уровня максимальных величин.

К средствам силовой подготовки относятся:

- бег в утяжеленных условиях (по песку, снегу, воде);
- бег по холмам с ускорениями в первой и второй зонах;
- интервальная спринтерская тренировка;
- бег с отягощениями; бег и прыжки в гору;
- бег в облегченных условиях искусственной среды;
- прыжки и многоскоки; скачки на одной ноге;
- статические напряжения мышц в суставных углах, близких к рабочим;
- специально-силовые упражнения с внешним отягощением и выполняемые на тренажерах.

Наиболее эффективное

1-й этап - начало подготовительного периода (втягивающий и базовый этапы) 60-80 дней. Задача - поднять уровень относительной силы разгибателей, сгибателей голени и бедра до 120-125%, силовой выносливости до 130-140% (за 100% принимают результаты, полученные при первом тестировании относительно конца переходного периода).

2-й этап - середина подготовительного периода (специально подготовительный этап) 30-35 дней. Задача - поднять уровень силовой выносливости до 220-240%, относительная сила не ниже 112-115%.

3-й этап - зимний соревновательный период 25-30 дней. Задача поддержать уровень силовой выносливости 240-250%, относительной силы НО -115%. Добиться увеличения способности мышц накапливать энергию на 130- 150%.

4-й этап - конец подготовительного периода (весенний базовый и часть предсоревновательного этапа) 50-60 дней. Задача - повысить уровень относительной силы до 120-125%, силовой выносливости до 250-280%.

5-й этап - предсоревновательный 25-30 дней. Задача - увеличить силовую выносливость до 300-350%, а способность мышц накапливать энергию (СМНЭ) до 130-140%; относительная сила не ниже 115-120%.

6-й этап соревновательный период 120-150 дней. Задача - поддерживать силовую выносливость на уровне 250-300%, относительную силу - 108-115%, СМНЭ - 140-150%.

Управление уровнем отдельных компонентов силовой выносливости и подготовленности достигается с помощью следующих средств:

1. Выталкивание груза ногами из положения лежа на спине или приседания со штангой. Вес груза подбираю! таким образом, чтобы выполнить упражнение 5-8 раз. Это соответствует 85-90% от максимального усилия. Опускать груз надо в два раза медленнее, чем поднимать, отдых между подходами (8-10 мин) заполнен упражнениями на расслабление. За одно занятие выполняется 4-5 серий. Это средство используется, главным образом, на 1-м и 4-м этапах для развития относительной силы и межмышечной координации медленных мышечных волокон. Способствует созданию базы для дальнейшего развития окислительных способностей мышц-разгибателей. На 1-м этапе 20-24 занятий, на 2-м - 4, на 3-м - 2, на 4-м - 25 занятий, на 5-м и 6-м этапах не используется.

На следующий день после силового занятия рекомендуется восстановительный кросс.

2. Сгибание и разгибание ног в тазобедренном суставе. Число повторений и методика применения аналогичны упражнениям с выталкиванием груза ногами. И. п. стоя на одной, выталкивание груза бедром другой ноги; и. п. лицом к гимнастической стенке - отведение бедра назад с прикрепленным амортизатором. Упражнения данной группы используются одновременно (во время одной тренировки) и в сочетании с выталкиванием груза ногами.
3. Те же группы упражнений, но с грузом, обеспечивающим 65-80 повторений (60-70% от максимального). Выполнять упражнение следует быстро (взрывным усилием), пауза между сериями (2-3) - до восстановления ЧСС 80-90 уд/мин. Применяются круглогодично: на 1-м этапе 25, 2-м - 8, 3-м 4, 4-м 10, 5-м 12, 6-м 30 занятий.
4. Бег и прыжки в гору. Проводятся 2-3 раза в неделю. Занятия полностью посвящены этим упражнениям. Отрезки 150 - 400 м, скорость околосоревновательная, угол наклона 3-5. Отдых между бегом и прыжками на отрезках до восстановления ЧСС ПО- 130 уд/мин. Число повторений за одну серию 5-6. Отдых между сериями до ЧСС 80-90 уд/мин. Количество повторений за одно занятие 5-6. Общий

километраж на одном занятии до 5- 8 км. Упражнение начинают применять на 4-м этапе, где проводят 15-20 занятий. Число последних снижают: на 5-м этапе 3-4, на 6-м 8-10.

5. Многоскоки, бросание груза вперед, скоростные приседания с партнером. Эти упражнения следует выполнять в конце разминки, после упражнений на растягивание, когда мышцы достаточно разогреты.
6. Статические усилия (6-10 с) в паузах между интервальным спринтом. Статические усилия мышцами ног выполняют в суставных углах, близких к углам в основном соревновательном упражнении (бегу по дистанции), а не к 90° , как при развитии максимальной силы. Применяются упражнения на сгибание и разгибание ног, с использованием отягощений внешнего характера (стены, жестко закрепленные брусья и т. д.). Упражнения данной группы используют на 2, 3 и 5-м этапах.
7. К силовым упражнениям относятся и ускорения (6-8 с) в процессе бега в аэробной зоне. Они проводятся с максимально возможной скоростью через 2, 2,5 и 3 мин медленного бега. Начиная с 5-го занятия, в каждом число ускорений с 5 увеличивается до 12. Общий объем в одном занятии 400-1000 м. Упражнение применяется круглогодично. На 1-м этапе 20 занятий, на 2-м -15, на 3-м - 12, на 4-м - 8, на 5-м - 12, на 6-м - 40. Если за 100% принять все время, затраченное на силовую подготовку за год, по месяцам оно распределится следующим образом: октябрь - 10%, ноябрь - 20%, декабрь - 7%, январь - 10%, февраль - 3%, март - 22%, апрель - 5%, май - 4%, июнь - 10%, июль, август, сентябрь - по 5%.

Построение годичного цикла предусматривает двухцикловое планирование с двумя макроциклами - осенне-зимним и весенне-летним. Каждый из последних делится на два периода - подготовительный и соревновательный.

Годовой цикл (52 недели) включает 10 этапов:

втягивающий - октябрь (4 недели),

1-й базовый - ноябрь - декабрь (6),

специальной подготовки – декабрь-январь (6),

зимних соревнований - январь - февраль (5),

зимней реабилитации - март (2),

2-й базовой подготовки март - апрель (6),

Предсоревновательный май (4),

развития спортивной формы июнь - июль (7),

непосредственной подготовки к главным соревнованиям июль - август

(8),

переходный - сентябрь (4).

Структурной единицей, методологически заполняющей указанные этапы, является 7-дневный микроцикл. У бегуний на средние дистанции выделяют 8 микроциклов:

1. Восстановительный. Направленность — реабилитация организма после предыдущей работы и соревнований. Используются 1-2-я зоны интенсивности.

2. Втягивающий. Постепенное подведение организма к ударным микроциклам. Объем работы 1-3-я зоны интенсивности (90- 95%), 4-8-я (5-10%). Применяется на втягивающем этапе, в первые дни пребывания в среднегорье и т. д.

3. Поддерживающий. Стабилизация функций после ударных микроциклов и соревнований, совершенствование технического мастерства.

4. Силовой. Направленность - развитие силовых и скоростно-силовых качеств, ОФП. Используется 1-2 раза на этапе базовой подготовки осенью и 2-4 весной.

5. Ударный. Повышение функциональной подготовленности, развитие психологических качеств. Объем бега в 1-3-й зонах 80-85%, 4-6-й-10-15, 7-8-й -3%.

6. Ударноинтенсивный. Совершенствование специальной выносливости, подготовка к соревнованиям. Значительно возрастает интенсивность нагрузки: 1-3- й зоны 70-75%, 4-6-й 15- 20%, 7-8-й-10%.

7. Предсоревновательный.

Главная задача и особенность: беговой объем нагрузок составляет 60% от предыдущего микроцикла. Нет упражнений в 4-6-й зонах интенсивности, в 1-3-й - 84-88%, в 7-8-й 12-16%. Уменьшается объем и интенсивность бега, возрастает скорость.

Переходный микроцикл строится индивидуально для каждого спортсмена. Повышенные тренировочные нагрузки в течение недели применяют три раза: в пятницу, воскресенье (наибольшая) и среду (наибольшая по объему), чередуя их с легкими. Самый важный день недельного микроцикла - воскресный, когда выполняется темповый бег на дорожке стадиона или по шоссе. В субботу и понедельник проводятся кроссовые тренировки со средними нагрузками.

Осенне-зимний макроцикл, подготовительный период.

Базовый этап.

Цель - подготовить организм к выполнению специфических нагрузок.

Задачи - повышение мощности аэробных процессов и уровня общефизической подготовленности.

Основные средства - объем бега достигает максимума, а интенсификация тренировочного процесса осуществляется в основном за счет увеличения скорости. К кроссовому бегу, объем которого достигает в 3-й зоне 12-18 км, добавляется переменный на отрезках 0,5-1,5 км и темповый на 3-5 км (мощность 4-5-й зон). Постепенно включают бег в гору и под гору,

прыжки по мягкому грунту. 3 раза в неделю проводится работа по совершенствованию силовых возможностей спортсмена.

Специальный этап.

Цель - подготовить организм к соревновательной деятельности зимнего этапа.

Задачи - экономизация функций, повышение скорости ПАНУ, способности к двигательным переключениям. Основные средства - объемы темпового бега доводятся до максимума, включается переменный бег на более высоких скоростях, снижается объем ОФП, повышается доля бега в утяжеленных условиях и прыжков.

Зимний соревновательный этап.

Цель - реализация накопленного потенциала в соревнованиях.

Задачи - развитие специальной выносливости, совершенствование техники бега в закрытых помещениях, повышение уровня развития скоростно-силовых качеств.

Основные средства - старты в закрытых помещениях или участие в кроссах. Зимние соревнования позволяют снять монотонность тренировочного процесса в подготовительном периоде и создать необходимые условия для перехода к новым, более интенсивным нагрузкам. Весенне-летний макроцикл, подготовительный период.

Этап послесоревновательной реабилитации.

Цель - восстановить организм после напряженных нагрузок зимних стартов.

Задачи - повысить функциональные возможности организма за счет мягких тренировочных режимов, провести психологическую разгрузку спортсменов.

Основные средства - кроссовый и темповый бег, фартлек.

Этап весенней базовой подготовки.

Цель - подготовить организм к выполнению специальных нагрузок.

Задачи - дальнейшее совершенствование аэробных способностей, повышение уровня скоростно-силовой подготовленности.

Этап предсоревновательной подготовки к весенне-летним соревнованиям.

Цель - подготовиться к соревновательной деятельности.

Задачи - совершенствование аэробных и анаэробных качеств, повышение уровня развития специальной выносливости, совершенствование техники бега. На данном этапе включаются в работу упражнения повторного характера.

Этап развития спортивной формы.

Цель - развить форму в условиях соревновательной деятельности и тренировок соревновательного характера. Задачи - дальнейшее развитие специальной выносливости в условиях соревнований, поддержание

достигнутого уровня развития скоростно-силовых качеств и общефизической подготовленности.

Основные средства - повторный и интервальный бег, соревнования и контрольные старты. Постепенное снижение объемов тренировочных нагрузок компенсируется увеличением их интенсивности.

Этап непосредственной подготовки к главным стартам сезона.

Цель - обеспечить высокую физическую и психологическую готовность.

Задачи - сохранение накопленных высоких потенциальных возможностей организма, достижение высокой степени экономизации рабочих функций и движений. В этом периоде возрастает роль восстановительных мероприятий и активного отдыха. Необходимо настраивать спортсмена на определенный результат. Переходный период.

Цель - активный отдых и восстановление.

Основные средства - длительный медленный бег, упражнения с отягощениями, плавание, игры, метания легкоатлетических снарядов