

Принята административно-тренинговым советом МАУ «СП №1 г. Белогорск»
Протокол № 3 от 31.10.2019 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ

«СП №1 г. Белогорск»

С.О. Лукьянчук

Приказ № 224 от 31.10.2019 г.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1 ГОРОДА БЕЛОГОРСК»**

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Разработана на основе:

-приказа Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 г. № 673 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Срок реализации Программы на этапах:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочном (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Белогорск 2019

Содержание		
Разделы		Страницы
Раздел1. Пояснительная записка		3-9
Раздел2. Нормативная часть		
2.1. Задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта "легкая атлетика".....		9-10
2.2. Структура тренировочного процесса.....		10
2.3. Основные требования по видам подготовки		10-17
2.4.Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки.....		17
2.5. Перечень тренировочных мероприятий.....		17-19
2.6. Требования к научно-методическому обеспечению.....		19-20
2.7. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....		20
2.8. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика"		20-21
2.9. Требования к объему тренировочного процесса		21
2.10.Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика"		21-25
2.11. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика..		25-26
2.12.Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....		26-30
2.13. Режимы тренировочной работы.....		31-32
2.14. Предельные тренировочные нагрузки.....		32
2.15. Предельный объем соревновательной деятельности.....		33
2.16.Объем индивидуальной спортивной подготовки.....		33-34
Раздел3. Методическая часть		
3.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку.....		34
3.2. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий.....		35-39
3.3.Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....		39

3.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении.....	39-47
3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	47-49
3.6. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.....	49-74
3.7. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий.....	74-75
3.8. Планы восстановительных мероприятий.....	75-76
3.9. Планы инструкторской и судейской практики.....	77
Раздел 4. Система контроля и зачётные требования.....	
4.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.....	77-81
4.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методику проведения контроля.....	81-86
4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования.....	86-96
Раздел 5. Перечень информационного обеспечения.....	
5.1. Список литературы.....	96-97
5.2. Интернет-ресурсы.....	97
Раздел 6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	97-99

Раздел 1. Пояснительная записка

Настоящая программа спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (далее – Программа) составлена на основании:

- Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- Устава Муниципального автономного учреждения «Спортивная школа № 1 г. Белогорск»;
- приказа Минспорта России от 30.10.2015 N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 г. № 673 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»»;
- приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";
- примерных программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по легкой атлетике.

Легкая атлетика - один из древнейших видов спорта. Так, еще за много веков до нашей эры некоторые народы Азии и Африки устраивали легкоатлетические соревнования. Но подлинный расцвет этого вида спорта наступил в Древней Греции. Легкая атлетика — один из основных видов спорта, включающий большой комплекс упражнений в беге, ходьбе, прыжках и метаниях, различных по характеру воздействия на организм. В легкую атлетику входят бег на различные дистанции, бег по пересеченной местности (кросс), спортивная ходьба, различные прыжки, метание диска, молота, бросание гранаты и мяча, толкание ядра, а также многоборья включающие различные виды бега, прыжков, метаний. Занятия легкой атлетикой способствуют равномерному развитию мышц, укрепляют сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы, повышают обмен веществ, способствуют закаливанию организма.

Легкая атлетика смогла завоевать свою популярность благодаря тому, что для занятия ее не требуется дорогостоящего оборудования. В связи с широким развитием, большой популярностью этого вида спорта, легкая атлетика получила признание, по существу, во всем мире во второй половине XX века и получила название "Королевы спорта". За многие десятилетия никто не усомнился в законности этого громкого титула. Недаром, два из трех призывов в девизе "Быстрее, выше, сильнее» можно не задумываясь

отнести к именно легкоатлетическим дисциплинам. Лёгкая атлетика действительно правит спортивным миром, её любят и почитают в самых отдалённых уголках планеты.

Легкая атлетика – часть государственной системы физического воспитания. Легкоатлетические упражнения входят в программы по физической культуре обучающихся, в планы тренировочной работы со спортсменами всех видов спорта. Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов.

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссейные и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Все виды легкой атлетики подразделяются на группы.

Ходьба - циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин.

У женщин проводятся заходы:

- на стадионе – 3, 5, 10 км;
- в манеже – 3, 5 км;
- на шоссе – 10, 20 км.

У мужчин проводятся заходы:

- на стадионе – 3, 5, 10, 20 км;
- в манеже – 3, 5 км;
- на шоссе – 35, 50 км.

Классические (К) виды: у мужчин – 20 и 50 км, у женщин – 20 км.

Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег – циклический вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100 (К), 200 (К) м, одинаковые для мужчин и женщин.

Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400 (К), 600 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Бег на выносливость:

– средние дистанции: 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля – проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин;

– длинные дистанции: 3000, 5000 (К), 10000 (К) м – проводится на стадионе (в манеже – только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;

– сверхдлинные дистанции: 15; 21,0975; 42,195 (К); 100 км – проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

– ультра длинные дистанции – суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега.

Барьерный бег – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости.

Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100 (К) м у женщин; 110 (К), 300, 400 (К) м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

Бег с препятствиями – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанция у женщин – 2000 м; дистанции у мужчин: 2000, 3000 (К) м. В скором времени этот вид бега и у женщин станет олимпийским.

Эстафетный бег – по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Эстафетный бег включает классические виды 4x100 м и 4x400 м, и проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4x200 м и 4x400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты – мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые шведские эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 м – у мужчин и 400 + 300 + 200 + 100 м – у женщин.

Кроссовый бег – смешанный вид, бег по пересеченной местности, требующий проявления специальной выносливости, ловкости.

Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции: 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин: 1, 2, 3, 4, 6 км.

Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность.

К первой группе относятся: а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега.

Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков:

а) **прыжок в высоту** с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) **прыжок с шестом** с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики.

Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

а) **прыжки в длину** с разбега (К) – смешанный по структуре вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

б) **тройной прыжок** с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы:

1) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега; 2) метание снарядов из круга; 3) толкание снаряда из круга.

В метаниях разрешается выполнять по технике любой вид разбега, но финальное усилие выполняется только по правилам. Например, метать копье, гранату, мяч нужно только из-за головы, над плечом; метать диск можно только сбоку; метать молот – только сбоку; толкать ядро можно со скачка и с поворота, но обязательно толкать.

Метание копья (К) (гранаты, мяча) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами и женщинами, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами.

Метание диска (К), метание молота (К) – ациклические виды, требующие от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами.

Толкание ядра (К) — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже.

Многоборья. Классическими видами многоборья являются: у мужчин – **десятиборье**, у женщин – **семиборье**.

В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м.

У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м.

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м); пятиборье для девушек (100 м с/б, ядро, высота, длина, 800 м).

В спортивной классификации определены: у женщин – пятиборье, четырехборье и троеборье; у мужчин – девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Четырехборье, которое раньше называлось «пионерским», проводится для школьников 11–13 лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

В соответствии с всероссийским реестром видов спорта легкая атлетика включает следующие спортивные дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
бег 50 м	002	064	1	6	1	1	Я
бег 60 м	002	002	1	6	1	1	Я
бег 100 м	002	003	1	6	1	1	Я
бег 200 м	002	004	1	6	1	1	Я
бег 300 м	002	005	1	6	1	1	Я
бег 400 м	002	006	1	6	1	1	Я
бег 400 м (круг 200м)	002	077	1	6	1	1	Л
бег 600 м	002	007	1	6	1	1	Я
бег 800 м	002	008	1	6	1	1	Я
бег 800 м (круг 200м)	002	078	1	6	1	1	Л
бег 1000 м	002	009	1	6	1	1	Я
бег 1500 м	002	010	1	6	1	1	Я
бег 1500 м (круг 200м)	002	079	1	6	1	1	Л
бег 1 миля	002	011	1	6	1	1	Я
бег 3 000 м	002	012	1	6	1	1	Я
бег 3 000 м (круг 200м)	002	080	1	6	1	1	Л
бег 5 000 м	002	013	1	6	1	1	Я
бег 10 000 м	002	014	1	6	1	1	Я
эстафетный бег 4 х 100 м	002	020	1	6	1	1	Я
эстафетный бег 4 х 200 м	002	021	1	8	1	1	Я
эстафетный бег 4 х 400 м	002	022	1	6	1	1	Я
эстафетный бег 4 х 400 м (круг 200 м)	002	081	1	6	1	1	Л
эстафетный бег 4 х 800 м	002	065	1	6	1	1	Я
эстафетный бег 4 х 1500 м	002	066	1	6	1	1	Л
эстафетный бег 100м + 200м + 400м + 800м	002	067	1	6	1	1	Я
барьерный бег 60 м	002	023	1	6	1	1	Я
барьерный бег 100 м	002	024	1	6	1	1	Б
барьерный бег 110 м	002	025	1	6	1	1	А
барьерный бег 400 м	002	027	1	6	1	1	Я
барьерный бег (эстафета 4 х 100м)	002	068	1	6	1	1	Б
барьерный бег (эстафета 4 х 110м)	002	069	1	6	1	1	А
бег с препятствиями 1 500 м	002	071	1	6	1	1	Н
бег с препятствиями 2 000 м	002	028	1	6	1	1	Я
бег с препятствиями 3 000 м	002	030	1	6	1	1	Я
кросс - командные соревнования	002	058	1	6	1	1	Я
кросс 1 км	002	031	1	6	1	1	С
кросс 2 км	002	032	1	6	1	1	С

кросс 3 км	002	033	1	6	1	1	Я
кросс 4 км	002	034	1	6	1	1	Б
кросс 5 км	002	035	1	6	1	1	Я
кросс 6 км	002	036	1	6	1	1	Б
кросс 8 км	002	037	1	6	1	1	А
кросс 10 км	002	038	1	6	1	1	М
кросс 12 км	002	039	1	6	1	1	М
прыжок в высоту	002	046	1	6	1	1	Я
прыжок с шестом	002	047	1	6	1	1	Я
прыжок в длину	002	048	1	6	1	1	Я
прыжок тройной	002	049	1	6	1	1	Я
метание диска	002	050	1	6	1	1	Я
метание молота	002	051	1	6	1	1	Я
метание копья	002	052	1	6	1	1	Я
метание гранаты	002	053	1	6	1	1	Я
метание мяча	002	054	1	6	1	1	Н
толкание ядра	002	055	1	6	1	1	Я
3-борье	002	056	1	6	1	1	Н
4-борье	002	057	1	6	1	1	Н
5-борье (круг 200 м)	002	073	1	6	1	1	Я
6-борье	002	059	1	6	1	1	А
7-борье - командные соревнования	002	001	1	6	1	1	Ж
7-борье (круг 200 м)	002	060	1	6	1	1	А
7-борье	002	061	1	6	1	1	Б
8-борье	002	075	1	6	1	1	Ю
10-борье - командные соревнования	002	026	1	6	1	1	М
10-борье	002	063	1	6	1	1	А

Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки;
- тренировочном (спортивной специализации);
- совершенствования спортивного мастерства;
- высшего спортивного мастерства.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «легкая атлетика»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «легкая атлетика»;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика»;
- формирование мотивации для занятий видом спорта «легкая атлетика»;
- укрепление здоровья спортсменов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

на этапе высшего спортивного мастерства:

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

Программа включает в себя нормативную, методическую части, систему контроля и зачетные требования, содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и проведению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов легкоатлетов.

В Программе предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства легкоатлетов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

При ее разработке учтены передовой опыт обучения и тренировки юных легкоатлетов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

Раздел 2. Нормативная часть

2.1. Задачи МАУ «СШ №1 г. Белогорск», осуществляющего спортивную подготовку по виду спорта "легкая атлетика":

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в легкой атлетике;
- воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям легкой атлетикой;
- участие в соревнованиях различного уровня;

- совершенствование спортивного мастерства;
- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва.

2.2 Структура тренировочного процесса

Виды подготовки	Содержание
Связанные с физическими нагрузками	
Общая физическая подготовка	направлена на общее развитие организма легкоатлета: укрепление систем организма, повышение функциональных возможностей, улучшение координационных возможностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.
Специальная физическая подготовка	направлена на высокое развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма спортсмена (в зависимости от того, что требуется при выполнении данного вида лёгкой атлетики)
Техническая подготовка	способ выполнения изучаемого упражнения, наиболее рационально и эффективно
Не связанные с физическими нагрузками	
Теоретическая подготовка.	пополнение своих знаний, отслеживание достижений науки, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной подготовленности
Тактическая подготовка	способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях, наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей
Психологическая подготовка.	воспитание волевых качеств спортсмена, приучение его к условиям соревнований и к борьбе с противником, самовоспитание легкоатлета, настраивающегося на бескомпромиссную борьбу, на проявление всех своих сил и возможностей.
Периоды отдыха	
Восстановительные и медико-биологические мероприятия	
Инструкторская и судейская практика	
Тестирование и контроль	
Период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях)	

2.3. Основные требования по видам подготовки.

Развитие основных физических качеств легкоатлета осуществляется путем общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), технической подготовкой.

Цель ОФП - гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей организма в целом. ОФП направлена на общее развитие организма легкоатлета: укрепление систем организма, повышение функциональных возможностей, улучшение координационных возможностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. Для ОФП в большей мере используются упражнения, оказывающие общее воздействие. Однако и в ОФП также применяются строго направленные упражнения для устранения отдельных недостатков в физическом развитии, дефектов телосложения, осанки и т. п.

Цель СФП - развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на высокое развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма спортсмена (в зависимости от того, что требуется при выполнении данного вида лёгкой атлетики). Для этого используются упражнения в избранном виде лёгкой атлетики и специальные упражнения.

Техническая подготовка - это способ выполнения изучаемого упражнения, наиболее рационально и эффективно. Она определяется не только внешней формой движений, но и внутренним их содержанием -- переходом к мгновенному расслаблению, когда это возможно и необходимо, правильным ритмом элементов движений в целостном упражнении, максимальной концентрацией усилий в нужный момент и т. п. Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные, целесообразные движения, способствующие достижению высоких спортивных результатов. При этом всегда учитываются индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

Теоретическая подготовка. Повышение теоретической подготовленности легкоатлета способствует возникновению у него постоянного интереса к занятиям. Теоретическая подготовка начинается с первых тренировок и продолжается весь период занятий спортом. Источниками знаний служит личный опыт тренера, опыт выдающихся спортсменов, научно-методическая литература. Сегодня в спорте тот добивается высоких результатов, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижениями науки, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной подготовленности.

Тактическая подготовка. Тактика легкоатлета - это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований, метеорологических

условий, в которых проходят соревнования, и от других причин. Лучшие уроки тактики спортсменов получает в процессе самого соревнования. Поэтому совместно с тренером он должен тщательно изучать и анализировать тактику соперников, ход любого соревнования, определять, какие факторы способствуют успеху, какие приводят к неудаче.

Психологическая подготовка. Психологическая подготовленность легкоатлета обеспечивает эффективную реализацию его технических, тактических и функциональных возможностей, достижение более высокой работоспособности в тренировке и повышение результатов в соревнованиях. Психологическая подготовка осуществляется через воспитание волевых качеств спортсмена, приучение его к условиям соревнований и к борьбе с противником. Особо важную роль играет самовоспитание легкоатлета, настраивающегося на бескомпромиссную борьбу, на проявление всех своих сил и возможностей. Надо научить спортсменов верить в свои силы, дерзать, настраиваться на преодоление установившихся психологических барьеров. Никакие внушения тренера не помогут, если у спортсмена нет убеждённости в своих возможностях значительно улучшить результаты.

Периоды отдыха:

а) пассивный отдых, лежа, сидя или стоя. Используется как кратковременные паузы между упражнениями, выполняемыми сериями или повторно, между вынужденными и специальными остановками, в метании подряд нескольких снарядов, в сериях упражнений с гантелями, перед прыжком на лыжах и т.д.

Пассивный отдых ни в коем случае не должен иметь место тотчас же после выполнения напряженной тренировочной работы, связанной с проявлением силы, быстроты и особенно выносливости на протяжении 30 сек и более.

Пассивный отдых может включать в себя и кратковременный сон 10—30 мин, иногда и более между большими тренировочными нагрузками в одном растянутом тренировочном занятии или при 2 и более занятиях в течение дня;

б) активный отдых в виде ходьбы, медленного бега, передвижения с малой скоростью упражнений и расслабления и др. Используется как относительно кратковременный (1—5 мин) интервал между упражнениями. Например, ходьба за снарядом после броска в метании, возвращение к месту старта, переход от одного снаряда к другому в гимнастике и др.

Особую роль играет активный отдых в интервальном методе развития выносливости, где повторно чередуется интенсивное передвижение в циклическом виде спорта, создающее значительные требования к функциям большинства органов и систем, и передвижение с малой скоростью, дающее отдых от нейро-психических напряжений, но сохраняющее на достаточно высоком, развивающем уровне другую деятельность организма, в частности, сердечно-сосудистую.

в) тренировочный режим с использованием нагрузок, подготавливающих к повторному выполнению упражнений, развивающих или поддерживающих

те или иные компоненты подготовленности, но не затрагивающие те функции органов и систем, что требуют более длительного времени для восстановления.

г) самовнушенный и внушенный отдых используется между большими тренировочными и соревновательными нагрузками, разделенными интервалом более 20 мин. Обычно после такого отдыха выполняется разминка и психическая настройка на предстоящую нагрузку;

д) отдых с применением средств восстановления срочных (массаж, вибромассаж, гидро-вибромассаж, инфракрасное облучение и др.) в перерыве в 10—30 мин между тренировочными работами;

е) отдых в реабилитационном центре между значительными тренировочными и соревновательными нагрузками, разделенными интервалом в 2 и более часов. Используется комплекс средств восстановления, указанных в разделе «Средства восстановления»;

ж) отдых комплексный с использованием 2 и более средств из указанных выше в подпунктах а — д. Применяется в интервалах от 30 сек (например, спокойная ходьба, 2—3 упражнения в расслаблении и пассивная пауза перед прыжком в высоту) до нескольких часов (например, ходьба, медленный бег, массаж и отдых, лежачая между утренним и дневным занятием).

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование **мероприятий восстановления**. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические. Наиболее естественными из всех используемых являются **педагогические средства** восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки занятий, микро-, мезо- и макроциклах.

К психологическим средствам относятся:

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

Медико-биологические мероприятия восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баромассаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства, русская парная баня и сауна.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и

интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

Тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - основными средствами восстановления является рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; гигиенические средства восстановления используются те же, что и для ТГ I и 2 годов обучения. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Инструкторская и судейская практика. Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены-разрядники в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских, областных соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам-разрядникам званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Тестирование и контроль. Тестирование и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов.

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

Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

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

Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей. Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Лёгкая атлетика позволяет участвовать в спортивных мероприятиях в любой период времени года, даже зимой, если есть в наличии либо большой спортивный зал, а лучше лёгкоатлетический манеж.

Спортивные мероприятия — спортивные соревнования, а также тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

Спортивное соревнование — состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, провод

Спортсмены принимают участие в спортивных мероприятиях, если они включены в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и

международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарные планы физкультурных и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, учреждений.

2.4. Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - спортивного разряда "третий юношеский спортивный разряд";
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда "кандидат в мастера спорта";
- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания "мастер спорта России".

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

2.5. Перечень тренировочных мероприятий

В соответствии с перечнем тренировочных, для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Перечень тренировочных мероприятий

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальный подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	

1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные	До 21 дня подряд и		-	-	Не менее 60%

	мероприятия в каникулярный период	не более двух тренировочных мероприятий в год			от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

2.6. Требования к научно-методическому обеспечению.

Требования к научно-методическому обеспечению системы спортивной подготовки осуществляется по следующим направлениям:

- выполнение научно-исследовательских работ по актуальным вопросам подготовки спортивного резерва;
- обобщение и разработка подходов к решению задач начальной спортивной ориентации;
- обоснование научно-методических подходов и разработка требований к переводным нормативам на этапах многолетней спортивной подготовки в отдельных видах спорта;
- организация работы комплексных научных групп и проведение обследований спортсменов юношеских команд с целью отбора и контроля их состояния с учетом особенностей биологического развития спортсменов;
- анализ, обобщение и выдача научных рекомендаций по разработке условий перехода молодежи в состав спортивных сборных команд и обеспечение их успешной адаптации к системе подготовки спортивных сборных команд;
- обоснование и внедрение современных тестирующих, диагностических и восстановительных технологий, инновационных средств, методов и технологий в различных видах подготовки (теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной), обеспечивающих результативность соревновательной деятельности, рост спортивного мастерства спортсмена;

- оказание научной и научно-методической помощи лицам, осуществляющим спортивную подготовку спортивных сборных юношеских команд по видам спорта.

2.7. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

К мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним должны быть применены следующие требования:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

2.8. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика"

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8

Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	1

2.9. Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	6	9	12	18	24
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3	4	6	6	7
Общее количество часов в год	312	312	468	624	936	1248
Общее количество тренировочных занятий в год	156	156	208	312	312	364

2.10. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика"

N п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап соверше нствован ия спортивн ого мастерст ва	Этап высшего спортивн ого мастерст ва
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции							

1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	32 - 91	35 - 91	60 - 83	63 - 79	62 - 78	63 - 79
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	20 - 76	21 - 73	17 - 32	15 - 20	12 - 17	11 - 16
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			21 - 23	24 - 27	24 - 27	25 - 28
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	2 - 4	3 - 6	4 - 7	5 - 8
1.4.	Техническая подготовка (%)	12 - 15	13 - 16	20 - 24	21 - 26	22 - 27	22 - 27
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5 - 8	5 - 8	6 - 9	7 - 10	8 - 11	8 - 11
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2 - 4	3 - 6	3 - 6	3 - 4
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4	3 - 5	3 - 5	4 - 6
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба							
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	22 - 91	25 - 91	66 - 84	60 - 82	56 - 79	55 - 76
1.1.	Общая физическая	10 - 76	11 - 73	40 - 50	30 - 41	10 - 20	8 - 17

	подготовка (%)						
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			10 - 12	12 - 15	25 - 30	29 - 34
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	2 - 4	3 - 6	4 - 7	5 - 8
1.4.	Техническая подготовка (%)	12 - 15	13 - 16	14 - 18	15 - 20	17 - 22	13 - 17
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5 - 8	5 - 8	6 - 9	7 - 10	8 - 11	8 - 11
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	2 - 4	3 - 5	3 - 6
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4	2 - 4	3 - 5	5 - 7
Для спортивных дисциплин: прыжки, метания							
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	32 - 91	35 - 91	60 - 83	62 - 78	62 - 78	63 - 79
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	20 - 76	21 - 73	17 - 32	14 - 19	12 - 17	11 - 16
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			21 - 23	24 - 27	24 - 27	25 - 28
1.3.	Участие в	-	1 - 2	2 - 4	3 - 6	4 - 7	5 - 8

	спортивных соревнованиях (%)						
1.4.	Техническая подготовка (%)	12 - 15	13 - 16	20 - 24	21 - 26	22 - 27	22 - 27
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5 - 8	5 - 8	6 - 9	7 - 10	8 - 11	8 - 11
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 4	3 - 5	3 - 6	3 - 4
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4	3 - 5	3 - 5	4 - 6
Для спортивной дисциплины: многоборье							
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	72 - 95	77 - 95	62 - 83	59 - 79	58 - 78	56 - 74
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	50 - 67	53 - 63	21 - 31	15 - 22	11 - 18	10 - 15
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	10 - 13	11 - 15	19 - 24	20 - 25	21 - 26	21 - 26
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	2 - 4	3 - 6	3 - 6	4 - 7
1.4.	Техническая подготовка (%)	12 - 15	12 - 15	20 - 24	21 - 26	23 - 28	21 - 26

2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1 - 4	1 - 4	6 - 9	7 - 10	8 - 11	12 - 16
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 4	3 - 6	3 - 6	3 - 4
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4	3 - 5	3 - 5	4 - 6

2.11. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика".

Одним из обязательных условий освоения Программы является участие лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях. Все спортивные соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные. В зависимости от многочисленных факторов (этапа подготовки, календарного плана, уровня квалификации спортсмена и др.) к контрольным, отборочным и основным соревнованиям могут относиться соревнования разного ранга.

Количество соревнований в течение года зависит от специализации, возраста и уровня подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, а также от выбранной тренером стратегии построения тренировочного процесса.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика"

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	

Контрольные	-	2	4	4	6	6
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, должны включать:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта "легкая атлетика";
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

2.12. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов);

Планирование годичной подготовки зависит от многих факторов, главными из которых являются: конкретные цели и задачи подготовки на год, закономерности становления спортивной формы и календарь соревнований. Приняты понятия: микроцикл, мезоцикл и макроцикл.

Микроцикл - относительно законченная часть тренировочного процесса, охватывающая несколько дней, как правило не больше недели. В легкой атлетике структура микроциклов бывает различная - 5:2, 4:1, 3:1, 2:1 (соотношения дней тренировок и отдыха). По направленности микроциклы бывают: развивающий, ударный, втягивающий, поддерживающий, разгрузочный, адаптационный, реакклиматизационный, специализированный, контрастный и др.

Мезоцикл - система нескольких последовательно соединенных микроциклов, в ходе которых решается достаточно крупная смысловая задача подготовки. Типичные мезоциклы, включающие от 3 до 6 микроциклов.

Макроцикл - это законченный цикл спортивной подготовки, обязательно включающий крупное соревнование или группу соревнований. Годичный цикл включает период фундаментальной подготовки

(втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный и шлифовочный мезоциклы), период основных соревнований и переходный период.

Принцип круглогодичности тренировочного процесса является одним из определяющих условий для достижения эффективности занятий и высоких спортивных результатов. Круглогодичность подготовки означает, что при различных вариантах планирования спортсмен ведет регулярную тренировку в течение 12 месяцев, выделяя из них несколько дней или недель для восстановления и отдыха.

Для эффективного планирования круглогодичной тренировки используется периодизация, т.е. деление на циклы, периоды, этапы. Их соотношение и продолжительность обусловлены следующими факторами: необходимостью участвовать в определенных календарных соревнованиях, спецификой вида легкой атлетики, уровнем подготовленности спортсмена, особенностью развития его спортивной формы.

В настоящее время в легкой атлетике принято рассматривать **три основных варианта** построения круглогодичной тренировки. В **первом варианте** год составляет один большой цикл (макроцикл) тренировки и делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период имеет продолжительность около 6 месяцев (ноябрь-апрель) и в свою очередь делится на три этапа: осенне-зимний подготовительный – 3 месяца (ноябрь-январь); зимне-соревновательный – 1 месяц (февраль); весенне-подготовительный – 2 месяца (март-апрель).

Соревновательный период длится 5 месяцев и делится на два этапа: ранних соревнований – 1 месяц (май) и основных соревнований – 4 месяца (июнь-сентябрь).

Переходный период продолжается обычно 3-4 недели и приходится на октябрь месяц.

В современной лёгкой атлетике подготовка в течение календарного года строится на основе двух или трёх, реже одного циклов. Это зависит от календаря спортивных соревнований и задач, которые ставятся на текущий год. В каждом макроцикле выделяют три периода – подготовительный, соревновательный и переходный.

Первый вариант используется для подготовки начинающих легкоатлетов, спортсменов младших разрядов, а также хорошо подготовленных бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции, скороходов, метателей, не имеющих возможности соревноваться зимой.

Во втором варианте год состоит из сдвоенного цикла: осенне-зимнего - около 5 месяцев (15 октября-14 марта) и весенне-летнего - 6 месяцев (15 марта-14 сентября), а также переходного периода 3-4 недели (15 сентября-14 октября).

В свою очередь, осенне-зимний цикл делится на этапы осенне-зимний подготовительный (15 октября -30 ноября) и специально-подготовительный (1 декабря-31 января). В этот цикл входит и соревновательный период (1 февраля-14 марта).

Весенне-летний цикл, включает этапы весенне-подготовительный (15 марта-14 апреля) и специально-подготовительный (15 апреля-31 мая), а также периоды подводящих (1-30 июня) и основных соревнований (1 июля-14 сентября).

Этот вариант применяется для подготовки тех легкоатлетов, которые имеют возможность соревноваться не только в летний период, но и зимой. Его значимость заключается в том, что участие в многочисленных состязаниях года улучшает подготовленность легкоатлетов и позволяет более качественно и регулярно контролировать тренировочный процесс. Двухцикловое построение календаря соревнований требует от тренера большого искусства в управлении спортивной формой спортсменов, в подборе средств и методов подготовки, их варьировании и тесно связано с текущим контролем за состоянием спортсмена и его работоспособностью.

Для спортсменов, достигших предельно высоких для себя результатов и перешагнувших возрастную зону оптимальных возможностей, может быть принят **третий вариант** годичного построения тренировки, который состоит из нескольких (до четырех) коротких циклов по 3-4 месяца каждый. Особенностью этого варианта является участие спортсмена во многих соревнованиях в течение года с поддерживающими (иногда развивающими) тренировками и активным отдыхом между ними, а главная особенность - волнообразное изменение тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении года.

Для всех легкоатлетов, специализирующихся в скоростно-силовых видах, третий вариант дает наиболее положительные результаты. Во всех трех вариантах построения годичного цикла подготовительный период состоит из двух этапов - общеподготовительного и специально-подготовительного. Соотношение между ними по затрачиваемому времени может быть выражено как 3:1 (для начинающих спортсменов) и 3:2 или 2:2 (для квалифицированных спортсменов). Основные задачи в подготовительном периоде: улучшение общей и специальной физической подготовленности; дальнейшее развитие силы, быстроты, выносливости и других физических качеств спортсмена применительно к избранному виду легкой атлетики; совершенствование техники и разработка элементов тактики; улучшение моральных и волевых качеств; повышение уровня знаний в области теории и методики избранного вида легкой атлетики, а также в области гигиены, анатомии, физиологии, спортивной медицины и т.д.

Решению этих задач, в зависимости от подготовленности и специализации легкоатлетов, уделяется разное количество времени. Начинаящие легкоатлеты много внимания уделяют общефизической подготовке и овладению элементами техники легкоатлетических упражнений. Квалифицированные спортсмены в этот период делают упор на специальную общефизическую подготовку и совершенствование техники своего вида. Бегуны на средние и длинные дистанции в своей подготовке преимущественно применяют соревновательные упражнения - бег в

различных вариантах с разной интенсивностью. Прыгуны и метатели в этот период больше времени уделяют средствам общеподготовительного и специально-подготовительного воздействия. Барьеристы, прыгуны, метатели и многоборцы с хорошей физической подготовкой могут больше работать над техникой, а те, кто имеет проблемы в физической подготовке, должны уделить ей наибольшее внимание. Вместе с тем важно, чтобы в 43 подготовительном периоде не игнорировалась специальная направленность, особенно в технических видах легкой атлетики.

Соревновательный период должен преследовать цель - достигнуть наивысших спортивных результатов в заранее запланированные сроки ответственных соревнований. Основные задачи тренировки в этот период: дальнейшее развитие физических и морально-волевых качеств, применительно к избранному виду легкой атлетики; упрочение навыка в спортивной технике; овладение разработанной тактикой и приобретение опыта соревнований; повышение уровня теоретических знаний; дальнейшее решение воспитательных задач.

В этом периоде важно с помощью повышения тренированности добиться, сохраняя спортивную форму, высоких показателей, рекордных достижений (за счет регулярного участия спортсменов в соревнованиях, прикидках, проверках, желательно в конце каждой недели).

На первом этапе соревновательного периода легкоатлеты должны много тренироваться, не бояться участвовать в соревнованиях, цель которых - проверить подготовленность спортсмена, выявить слабые стороны и определить пути их исправления. Участие в соревнованиях на этом этапе не должно вызывать особых изменений в тренировках; прежде всего не следует снижать нагрузки, необходимо проверить свои возможности, повысить тренированность, оценить эффективность тренировочного процесса, привыкнуть к новым условиям. Обычно уже после первых соревнований можно сделать выводы, которые позволят внести поправки в тренировочный процесс и лучше подготовиться к дальнейшим соревнованиям.

Тренировка на втором этапе соревновательного периода подчинена главной цели - достичь наивысших результатов. В это время необходимо снизить объем тренировочных занятий, но повысить их интенсивность, сложность и напряженность. На этом этапе спортсмен должен войти в состояние высшей спортивной формы и показать максимальные и стабильные результаты. Постепенное увеличение интенсивности занятий в сочетании с уменьшением объема нагрузок, с вариативностью тренировок и оптимальным числом соревнований - важное условие для достижения больших спортивных успехов.

Средства и методы тренировки в соревновательном периоде не столь разнообразны, как в других периодах. Здесь больше используются упражнения избранного вида легкой атлетики и специально подготовительные средства. Разнообразие создается изменением методов и способов выполнения упражнений, а также сменой мест занятий (стадионы с

различным покрытием, парк, лес, пляж и др.). В целом тренировочная и соревновательная нагрузка, ее объем и интенсивность, сложность и напряженность в соревновательном периоде имеют значительные колебания волнообразного характера. С приближением ответственных соревнований общая нагрузка снижается, хотя интенсивность занятий изменяется по-разному, в зависимости от видов легкой атлетики.

Переходный период необходим для восстановления сил спортсмена после напряженного соревновательного сезона. Цель этого периода - подвести спортсмена к началу занятий, в новом большом цикле, полностью отдохнувшим, здоровым, не снизившим своих физических качеств и не утратившим технических навыков. В этот период, в первую очередь, необходимо поддержать достигнутый уровень физической подготовленности. Важно учесть и особенности видов легкой атлетики. В переходном периоде бегуны и скороходы используют свой вид специализации, уменьшая нагрузки, а спринтеры, барьеристы, прыгуны и метатели могут не включать свой вид легкой атлетики в занятия (особенно высококвалифицированные спортсмены), занимаясь упражнениями из других видов спорта.

После ответственных соревнований во всех случаях дается кратковременный отдых. Если на протяжении года используются два и более макроциклов, то между первым и вторым, вторым и третьим макроциклами переходный период может отсутствовать, хотя отдых на протяжении нескольких дней (микроцикл), будет необходим, и лучше, чтобы он был активным. Такие микроциклы называют сдвоенными или строенными.

В любом из приведенных вариантов построения годичной подготовки легкоатлетов в соревновательном периоде не следует снижать объем нагрузок при выполнении общеподготовительных упражнений. Лучшие результаты в овладении спортивной техникой и развитии двигательных качеств достигаются в том случае, если на протяжении года и внутри каждого учебно-тренировочного периода объем, и интенсивность нагрузок на организм спортсмена изменяется волнообразно с последовательным и оправданным опережением одного или другого компонента упражнения.

Выстраивая этапы подготовки спортсмена, следует учитывать, что оптимальный объем упражнений при заданной интенсивности сохраняется 5-6 недель, затем на протяжении 3-4 недель следует применить большие (концентрированные) объемы нагрузок. Вслед за этим, 7-10 дней - реабилитационная пауза для восстановления функциональных возможностей организма. Опыт работы с квалифицированными легкоатлетами показывает, что тренированный организм спортсмена способен перенести три такого рода последовательных «порции» и создать предпосылки для получения положительного адаптационного эффекта. На длительность периодов учебно-тренировочного процесса влияют также состояние спортсмена, те задачи, которые ему предстоит решить, и, конечно, календарь спортивных соревнований.

2.13.Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря, тренировочных сборов или самостоятельно по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика составляет:

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Режим тренировочной нагрузки (час/неделю)
Этап начальной подготовки	1 года	6
	свыше года	6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до двух лет	9
	свыше двух лет	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	18
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	24

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида легкой атлетики, периода и задач этапа подготовки.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

2.14. Предельные тренировочные нагрузки

Спортивная подготовка, как правило, является многолетним круглогодичным процессом, который, включает в себя большой объём разносторонней физической подготовки в общем объёме тренировочного процесса, постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких объёмов тренировочных нагрузок, повышение специальной подготовленности за счёт широкого использования различных тренировочных средств. Общий годовой календарный график в соответствии с Программой составляет 52 недели.

Объёмы предельных тренировочных нагрузок на этапах спортивной подготовки представлены в таблице:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	6	9	12	18	24
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3	4	6	6	7
Общее количество часов в год	312	312	468	624	936	1248
Общее	156	156	208	312	312	364

количество тренировочных занятия в год						
--	--	--	--	--	--	--

2.15.Предельный объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова ния спортивного мастерства	Этап высшего спортивног о мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	2	4	4	6	6
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2

2.16.Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Объем индивидуальной спортивной подготовки для лиц, проходящих подготовку, устанавливается тренером на основе оценки индивидуальных особенностей каждого спортсмена, его физического развития и функционального состояния, а также на основе оценки качества и результатов участия спортсмена в тренировочном процессе и соревнованиях. При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки легкоатлетов учитываются: биологические колебания функционального состояния; направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей; текущее состояние тренированности спортсмена; мера индивидуальной величины нагрузки и ее градации; индивидуальные темпы биологического развития спортсмена. нагрузка определяется в соответствии с задачами периода годичной подготовки и с учетом основной направленности микроциклов.

При разработке индивидуальных тренировочных программ и определении структуры, содержания, объемов, режимов работы необходимо ориентироваться на общие задачи периодов годичной подготовки, в рамках которых разрабатывается тренировочные программы.

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

Для спортсменов, проходящих спортивную подготовку на этих этапах план подготовки годичного цикла, может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при

составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий.

Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером совместно со спортсменом. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юношей, juniоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление, как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Раздел 3. Методическая часть.

3.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных мероприятиях (в том числе тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

3.2.Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий.

Виды подготовки	Содержание
Связанные с физическими нагрузками	
Общая физическая подготовка	направлена на общее развитие организма легкоатлета: укрепление систем организма, повышение функциональных возможностей, улучшение координационных возможностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.
Специальная физическая подготовка	направлена на высокое развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма спортсмена (в зависимости от того, что требуется при выполнении данного вида лёгкой атлетики)
Техническая подготовка	способ выполнения изучаемого упражнения, наиболее рационально и эффективно
Не связанные с физическими нагрузками	
Теоретическая подготовка.	пополнение своих знаний, отслеживание достижений науки, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной подготовленности
Тактическая подготовка	способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях, наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей
Психологическая подготовка.	воспитание волевых качеств спортсмена, приучение его к условиям соревнований и к борьбе с противником, самовоспитание легкоатлета, настраивающегося на бескомпромиссную борьбу, на проявление всех своих сил и возможностей.
Периоды отдыха	
Восстановительные и медико-биологические мероприятия	
Инструкторская и судейская практика	
Тестирование и контроль	
Период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях)	

Для достижения цели тренировки и решения соответствующих задач используются многочисленные средства и методы. Средство — это конкретное содержание действий спортсмена, а метод — способ действий.

Основными средствами тренировки являются **физические упражнения**. Кроме того, тренирующее воздействие оказывают **идеомоторные упражнения, аутогенная тренировка, восстановительные средства,**

правильно организованная гигиена (личная гигиена, режим, массаж и др.) и естественные силы природы (воздух, солнце, вода и др.).

Физические упражнения как главные специфические средства тренировки можно разделить на три основные группы:

1. Упражнения в избранном виде легкой атлетики и упражнения, включающие все его элементы и варианты, т. е. действия, выполняемые с различными усилиями, скоростью и амплитудой.

2. Общеразвивающие физические упражнения, которые в свою очередь подразделяются на две подгруппы:

а) упражнения, применяемые в других видах спорта (гимнастика, акробатика, тяжелая атлетика, спортивные игры и т. д.);

б) общеразвивающие подготовительные упражнения (сгибания и разгибания туловища и конечностей, наклоны, повороты, вращения, махи, прыжки, а также всевозможные сочетания этих действий), которые могут выполняться как с предметами (набивные мячи, гантели, палки, камни, скакалки и т. д.), так и без них.

3. Специальные упражнения для развития необходимых качеств, совершенствования технического и тактического мастерства применительно к избранному виду легкой атлетики. Их подбирают таким образом, чтобы движения соответствовали координационной структуре и характеру вида легкой атлетики, в котором специализируется спортсмен.

Во всех упражнениях необходимо выделить исходное положение, движение части тела, направление движения, амплитуду движения, скорость движения, силу напряжения мышц, согласованность и ритм движений, количество или длительность движений, частоту движений. Первые три характеристики определяют, какие мышечные группы участвуют в движении, остальные — как эти группы работают в конкретном упражнении. Подбирая общеразвивающие и специальные упражнения, следует учитывать взаимосвязь сторон тренировки и помнить о том, что почти все упражнения оказывают многообразное влияние на организм и позволяют решать одновременно несколько задач. Например, используя в тренировке кросс, спортсмен развивает выносливость, укрепляет здоровье, улучшает технику бега, воспитывает волевые качества.

Наиболее важное значение при тренировке в любом виде легкой атлетики имеют специальные упражнения. Все они не только развивают необходимые физические качества, но и совершенствуют спортивную технику или отдельные ее элементы.

Упражнения в избранном виде легкой атлетики и специальные упражнения можно выполнять в обычных, облегченных и затрудненных условиях. В первых выполняется большинство упражнений. Вместе с тем тренировка в облегченных условиях позволяет более эффективно развивать быстроту движений, а в затрудненных — силу, выносливость, волевые качества.

В тренировочном процессе велико значение разнообразия условий его проведения: на стадионе, в парке, в лесу, на берегу реки или озера, в гимнастическом или тренажерном зале и т. д. Они повышают эмоциональность занятий, позволяют увеличить нагрузку, способствуют быстрейшему восстановлению работоспособности, предупреждают перетренировку.

Одним из тренировочных средств являются **идеомоторные упражнения**, т.е. мысленное выполнение конкретного действия или его элемента, что способствует овладению техникой и тактикой избранного вида легкой атлетики, совершенствует проявление двигательных и волевых качеств. Эффект идеомоторных упражнений основан на функциональных реакциях организма, возникающих, когда человек представляет будто бы выполняемые движения.

Привлекает внимание и использование в подготовке легкоатлетов **аутогенной** тренировки. С помощью самовнушения спортсмен воздействует на свое психическое состояние и достигает нужного эффекта (снижение возбудимости, отдых, настройка на предстоящее выступление).

Для решения одной и той же задачи можно применять различные средства, но с использованием определенного метода.

В спортивной подготовке используют различные методы воспитания, обучения и тренировки. Эти методы определяют способы приемы и организацию выполнения упражнений, заданий, требований. Цель любого метода — обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств, воздействий и нагрузок, успешно решать поставленные задачи. Методы спортивной тренировки в практических целях принято условно делить на три группы: словесные, наглядные и практические

Главным методом спортивной тренировки является метод упражнений, позволяющий развивать физические качества, совершенствовать технику и тактику. В зависимости от задач, решаемых в тренировке легкоатлетов, используются следующие варианты метода упражнения.

Равномерный — выполнение упражнения в равномерном темпе, например пробегание определенной дистанции с одинаковой скоростью. Применяется при развитии физических качеств, в частности выносливости.

Повторный — стереотипное повторение упражнения без четко определенных интервалов отдыха. Применяется для закрепления изучаемых движений, чувства скорости, совершенствования техники, развития двигательных качеств.

Переменный — непрерывное выполнение упражнения, но с изменением характера повторяющихся действий, например чередование бега с различной скоростью. Используется для развития выносливости, быстроты, силы, тактических навыков, исправления ошибок в технике движений.

Интервальный — конкретные диапазоны усилий в повторном выполнении действий, при которых заранее планируются и строго регламентируются

интервалы отдыха. Чаще всего применяется при развитии специальной выносливости.

Темповый — выполнение упражнения с заданным темпом движений, например пробегание определенной дистанции с заданной скоростью. Используется в основном бегунами на средние и длинные дистанции для развития скоростной выносливости.

Круговой — поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений. Этот метод позволяет эффективно осуществлять сопряженное развитие качеств и совершенствование техники движений. Применяется в тренировочном процессе во всех видах легкой атлетики.

Игровой — развитие двигательных качеств в процессе спортивных и подвижных игр. Широко применяется для повышения эмоциональности занятий, совершенствования координации движений, развития быстроты и выносливости,

Метод "до отказа" — непрерывное, относительно медленное выполнение упражнений с усилиями на уровне 50—70% от максимального до тех пор, пока не начнет нарушаться правильность движений и наступит значительное утомление. Используется легкоатлетами при развитии силовых и скоростно-силовых качеств.

Контрольный — выполнение избранного вида легкой атлетики или специальных упражнений с соревновательной интенсивностью, но с уменьшенной продолжительностью. Применяется с целью проверки тренированности спортсменов.

Соревновательный — выполнение упражнений избранного вида легкой атлетики, сопровождаемое стремлением достичь наилучшего результата при соблюдении правил соревнований. Используется для повышения эмоциональности занятий, проверки уровня тренированности, волевой подготовленности, подведения итогов тренировочного процесса.

Для повышения эффективности можно использовать и различные методические приемы, способствующие созданию правильного представления о выполняемом упражнении. Такими приемами являются непосредственная помощь тренера по ходу движения, звуковые или световые сигналы в определенных фазах упражнения для достижения соответствующего ритма, использование ориентиров и разметок для уточнения фаз движений, применение облегченных и утяжеленных условий выполнения упражнений и т. д.

Средства и методы тренировки легкоатлетов органически взаимосвязаны. Для достижения высоких спортивных результатов необходимо умело применять самые разнообразные средства, методы и методические приемы, позволяющие количественно и качественно изменять тренировочные нагрузки, повышать функциональные возможности организма спортсмена на этой фазе, достигать высоких спортивных результатов.

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные (самостоятельные) тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 2.14, 2.15 настоящей Программы.

3.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении.

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки состоит из теоретического и практического разделов. Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортивный массаж - рекомендуется проводить совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники дисциплин легкой атлетики, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Тренировочные занятия проводят в осеннее-зимний период в крытом легкоатлетическом манеже, в весеннее-летний период на открытом стадионе в форме тренировки по общепринятой схеме. Тренировка должна состоять из подготовительной или разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Начиная с тренировочного этапа, рекомендуется после проведения общей разминки выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику легкоатлетических видов. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением методических принципов. Количество

повторений каждого упражнения должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка. Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (скоростно-силовых, взрывной силы, скоростной выносливости, быстроты, координации движений, гибкости и др.) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от юношей до высококвалифицированных спортсменов. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, спортивных и подвижных игр, и т.д. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается всестороннее гармоничное развитие спортсмена-легкоатлета.

Планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических принципов:

1) Направленность на максимально возможные достижения. Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки. Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок. Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

8) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

Инструкция по технике безопасности на тренировочных занятиях для занимающихся легкой атлетикой Общие требования безопасности

1. К занятиям легкой атлетикой допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне броска во время выполнения метаний;
 - при выполнении упражнений без разминки;
 - при выполнении упражнений (прыжки в длину, высоту) без страховочных матов;
 - при использовании в прыжках в длину, высоту, прыжковых упражнениях неисправных мостов.
- 3. В спортивном зале (медицинском кабинете) должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Занимающийся должен принимать пищу не позднее, чем за 2 часа до тренировки.
2. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой, без платформы.
3. Провести тщательную разминку.
4. Протереть сухой тряпкой снаряды для метаний, проверить исправность инвентаря.
5. На тренировке занимающийся должен быть внимательным и выполнять физическую нагрузку в строгой последовательности и темпе, заданном тренером.

Требования безопасности во время занятий в легкоатлетическом манеже

1. Разминку необходимо проводить по кругу (против часовой стрелки), по крайней дорожке, не занимая середины.
2. Быть особенно внимательным при переходе дорожек.
3. Во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега.
4. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна выходить не менее чем на 15 м за финишную отметку.
5. После бега на длинные, средние дистанции не останавливаться сразу, пройти шагом 10-15 м, восстановить дыхание.
6. Не открывать двери во время занятий (расположенные вдоль дорожки).
7. Не выполнять прыжки на скользкой дорожке, не приземляться при прыжках на руки.
8. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме (место приземления), проверить отсутствие в нем посторонних предметов.
9. Грабли и лопаты не оставлять на местах занятий. Грабли класть зубьями вниз, легкоатлетические туфли – шипами вниз.

Требования безопасности во время занятий в спортивном зале

1. Инвентарь и оборудование должны находиться в строго

отведенных для них местах и не должны мешать проведению занятий.

2. Выполняя бег с ускорением, исключить столкновение с другими спортсменами, во избежание травмы снизить скорость бега за 5-6 метров до стены.
3. Завершая ускорение не касаться стены руками и ногами.
4. Не переходить места (сектор), на которых проводятся занятия по бегу, прыжкам, метаниям набивного мяча.
5. Перед метанием набивного мяча посмотреть, нет ли людей в направлении метания.
6. Не ловить набивной мяч руками и в положении стоя «ноги вместе», во избежание травмы рук, попадания мяча на ноги.
7. Не играть с мячами (б/б, в/б, футбол) рядом с бегущими, прыгающими спортсменами.
8. При выполнении прыжков, прыжковых упражнений приземляться мягко, пружинисто приседая. Приземление должно осуществляться только на маты.
9. Во время прыжков в высоту, наблюдая за прыжками товарищей, нужно стоять со стороны разбега, а не у места приземления, чтобы не задела упавшая планка.

Требования безопасности во время занятий на стадионе

1. Разминку проводить по кругу, против часовой стрелки, по первой дорожке, после выполненного задания возвращаться к месту старта по последней дорожке (во время соревнований двигаться против часовой стрелки).
2. См. пункты 2, 3, 4, 5, 7, 8 (требований безопасности во время занятий в манеже).
3. Перед выполнением метаний посмотреть, нет ли людей в секторе для метаний.
4. Не производить метаний без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра снаряды для метаний.
5. Не стоять справа от метającego (при метании левой рукой - слева); не находиться в зоне броска; не подбирать снаряды для метания без разрешения тренера-преподавателя.
6. Не подавать друг другу снаряд для метания (ядро, диск) броском.
7. Вес спортивных снарядов должен соответствовать возрасту и полу учащихся.
8. При сильном ветре, пониженной температуре, повышенной влажности необходимо увеличить время для выполнения разминки (разминка должна быть более интенсивной). Разминка должна проводиться в теплом спортивном костюме, который можно снять только перед стартом, попыткой.
9. Грабли и лопаты не оставлять на местах занятий. Грабли класть зубьями вниз, легкоатлетические туфли - шипами вниз.

Требования безопасности во время занятий в тренажерном зале

1. Занятия в тренажерном зале проводятся согласно расписанию.
2. Все допущенные на занятия должны иметь спортивную форму.
3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя или инструктора.
4. Перед началом занятий каждый занимающийся должен проделать интенсивную разминку для разогрева мышц и связок.
5. Если занята беговая дорожка, разминку проводить по малому кругу (вокруг тренажеров).
6. После выполнения задания по беговой дорожке, возвращаться к месту старта по левой стороне, не переходя дорожку.
7. Упражнения с грифом, с продвижением вперед, выполнять только на свободной беговой дорожке.
8. Прежде, чем выполнять беговые упражнения, необходимо убрать маты с беговой дорожки.
9. Перед занятием на тренажере закрепить соответствующую полу и возрасту груз (вес), отрегулировать удобное положение и убедиться в безопасности движений.
10. При работе со свободными весами (штанги, гантели) проверить закрепление блинов замками, подгонку снарядов (стойки, наклонных скамеек) и убедиться в безопасности выполнения упражнений.
11. При выполнении упражнений из положения виса закреплять руки страхующими ремнями.
12. При работе с предельными весами применять меры предосторожности: забинтовывать колени эластичными ремнями, одевать тяжелоатлетический пояс и принимать устойчивое положение.
13. По окончании выполнения упражнения производить разгрузку снаряда и возвращать гантели и блины в исходное положение.
14. По окончании тренировки все снаряды, инвентарь убрать в специально отведенные места.

**Инструкция по технике безопасности
при проведении тренировочных занятий и соревнований
(для тренеров отделения легкой атлетики)**

1. Общие требования безопасности

1. К занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр (наличие справки) и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
3. - при низкой температуре, повышенной влажности воздуха, сильном ветре;
4. - на скользком грунте, скользком твердом покрытии;
5. - при нахождении в зоне приземления снарядов во время метаний;
6. - при выполнении упражнений в беге, прыжках и метаниях без разминки.

7. 1.3. В спортивном зале должны находиться огнетушитель и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
8. 1.4. Применяемые тренировочные средства, объемы должны соответствовать возрасту, уровню физической подготовленности занимающихся. При обучении необходимо строго соблюдать принципы: «от простого к сложному» и «постепенного увеличения нагрузок».

2. Обеспечение безопасности перед занятием

- 2.1. Прибыть на занятие за 15-20 минут до начала, надеть спортивный костюм.
- 2.2. Получить ключи, открыть раздевалки.
- 2.3. Проверить техническое и санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала (поверхность пола должна быть чистой, сухой, без посторонних предметов; инвентарь в исправном состоянии. Стены и пол спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.).
- 2.4. Проверить в спортивном зале, раздевалках техническое состояние противопожарных средств, электроосветительного и сантехнического оборудования.
- 2.5. По прибытию занимающихся проверить наличие у них спортивной формы, выяснить состояние здоровья. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения тренировочного занятия.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Не допускать выполнение занимающимися упражнений при наличии травмы, при плохом самочувствии и в состоянии крайней степени утомления.
- 3.2. Выполнению основных упражнений должна предшествовать необходимая разминка.
- 3.3. Во время занятий занимающиеся должны соблюдать дисциплину и выполнять все требования тренера.
- 3.4. Требования безопасности при выполнении беговых упражнений:
- перед занятием осмотреть и очистить дорожки (пол);
 - проводить бег только в одном направлении;
 - при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;
 - за финишной отметкой дорожка должна продолжаться еще не меньше чем на 15 м;
 - запретить учащимся резкую остановку на финише.
- 3.5. Требования безопасности при выполнении прыжков в длину:
- место приземления должно быть хорошо подготовлено;
 - яма должна быть наполнена песком, если он спрессовался, необходимо - глубоко вскопать, разрыхлить и разровнять;

- проверить песок на наличие травмоопасных предметов (стекла, щепки, камни и т.п.);
- грабли и лопаты убрать подальше от прыжковой ямы. Грабли класть на землю зубьями вниз;
- брусок для отталкивания должен быть сухим, ровным и находиться на одном уровне с дорожкой;
- дорожка должна быть ровная, твердая и сухая;
- при выполнении поточных прыжков в длину при разбеге по двум дорожкам (параллельный разбег), интервал между учащимися должен быть более 1 метра;
- при выполнении поточных прыжков по одной дорожке, очередной учащийся начинает разбег только после выхода из ямы предыдущего.

3.6. Требования безопасности при выполнении прыжков в высоту:

- в спортзале на месте приземления должны быть правильно уложены маты;
- места разбега и отталкивания должны быть ровными и сухими;
- при одновременных прыжках с разных сторон необходимо регулировать порядок выполнения прыжков допускать к прыжкам, сначала занимающихся, разбегающихся с одной стороны (с левой толчковой ноги), а затем - с другой (с правой толчковой ноги).

3.7. Прыжки в длину и в высоту с разбега нельзя осуществлять способами, непредусмотренными учебной программой и правилами соревнований.

3.8. Требования безопасности при выполнении метаний, толканий:

- в разминку необходимо включать упражнения для растягивания мышц и связок, активно участвующих в метаниях, толкании;
- запрещено проводить встречные метания, толкания;
- выполнять упражнения по метаниям целесообразно в шеренге, разомкнутой на вытянутые руки, а если это невозможно, располагать группы так, чтобы между ними было достаточно большое расстояние;
- собирать снаряды только после того как все выполняют метания, толкания;
- перед выполнением упражнения по метанию, толканию убедиться, что в секторе никого нет;
- не проводить метания, толкания без разрешения тренера-преподавателя;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь (мячи, гранаты, ядра);
- запрещено стоять справа от метającego, находиться в зоне приземления снаряда, ходить за снарядами без разрешения тренера-преподавателя, - подавать снаряд для метания, толкания друг другу броском;
- следить за тем, чтобы во время броска кисть со снарядом (мяч, граната) проносилась над плечом, а не через сторону.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении пожара (прозвучавшего сигнала о пожарной тревоге) немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, вызвать скорую помощь, сообщить об этом администрации учреждения, родителям, сопроводить в лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Проводить из школы.

5.2. Проверить в спортивном зале, раздевалках техническое состояние противопожарных средств, электроосветительного и сантехнического оборудования. В вечернее время выключить освещение, закрыть раздевалки, сдать ключи дежурному администратору

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

6. Требования безопасности во время соревнований

6.1. К соревнованиям допускаются занимающиеся только с разрешения врача.

6.2. Ранг соревнований, вид программы должны соответствовать уровню физической подготовленности.

6.3. При получении травмы либо ухудшении общего самочувствия занимающегося необходимо снять его с соревнований.

7. Требования безопасности при выездах за пределы города на спортивные мероприятия

7.1. Выезд занимающихся на спортивные мероприятия за пределы города согласовать с родителями и руководством школы.

7.2. Провести с занимающимися инструктаж по технике безопасности при переездах к месту соревнований и проживании в общежитие, гостинице; при посещении культурно-досуговых учреждений.

7.3. При переездах спортсменов к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, последние не могут покинуть транспортное средство (поезд, автобус) без сопровождения тренера-преподавателя либо его разрешения.

7.4. Тренер сопровождает занимающихся при посещении ими досуговых мероприятий, столовой, магазинов и других учреждений в местах проведения спортивных мероприятий.

7.5. Тренер обеспечивает строгое соблюдение занимающимися правил проживания в гостинице (общежитии) и сопровождает их при уходе из гостиницы.

3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Тренировочный процесс должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую

реализацию программы тренировки. Известно, что каждый уровень спортивного мастерства имеет свои константные возрастные границы. Поэтому важное значение в многолетней подготовке спортсмена приобретает знание возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Это позволит ответить на вопросы, каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной разрядный уровень, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов мастера спорта (МС) РФ и мастера спорта международного класса (МСМК) и т. д.

Каждому возрастному периоду должны соответствовать определенный объем тренировочных, соревновательных нагрузок и спортивный результат. Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов). Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер (тренер-преподаватель) совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год

требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

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.

3.6. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.

Этап начальной подготовки

Планирование, направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней спортивной подготовки спортсменов. На этапах начальной подготовки для всех дисциплин легкой атлетики необходимо большое внимание уделять всестороннему физическому развитию. На этапе начальной подготовки специализация легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки имеет многоборную направленность. На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общефизической подготовке. Тренировка строится в зависимости от поставленных задач.

На этапе начальной подготовки решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- всестороннее физическое развитие;
- обучение умению выполнять различные физические упражнения;
- выявление задатков и способностей;
- привитие интереса к занятиям по легкой атлетике;
- воспитание черт характера.

Решению поставленных задач способствуют использование разнообразного арсенала средств и методов, методических приемов, форм организации занятий. Следует широко применять игровой метод, подвижные и спортивные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Не должны проводиться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение однообразного, монотонного практического и теоретического материала. Физическое воспитание на этапе начальной подготовки требует особого внимания, так как на этом этапе закладывается основа общей работоспособности, здоровья, гармоничного развития, надежности и

слаженной деятельности всех систем организма, т. е. того, что обеспечивает в дальнейшем достижение высот спортивного мастерства. В начале обучения целесообразно сочетать показ с объяснением. В дальнейшем объяснения занимают все большее место по мере овладения движением и приобретают характер указаний. Большое внимание уделяется воспитанию физических качеств, особенно *скоростно-силовых, гибкости и ловкости*.

На этом этапе важное значение имеет обучение занимающихся технике выполнения упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую основу для дальнейшего совершенствования рациональных движений, совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы дети с самого начала занятий овладевали основами техники целостного упражнения, а не его отдельными деталями. Обучение *технике* выполнения физических упражнений должно быть посильным, способствовать их физическому и психическому развитию, иметь воспитывающий характер.

Большое внимание должно быть уделено воспитанию физических качеств занимающихся, прежде всего *быстроты* движений. Эффективными средствами ее воспитания являются подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения, формирующие способность к выполнению быстрых движений, бег на коротких отрезках и дистанциях, эстафеты, прыжки, гимнастические и акробатические упражнения. Основным методом воспитания быстроты у занимающихся является комплексный метод, сущность которого состоит в систематическом использовании подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, разнообразных упражнений скоростного и скоростно-силового характера. В процессе развития быстроты упражнения выполняются, как правило, повторно. Развитию мышечной *силы* занимающихся осуществляется кратковременными силовыми напряжениями динамического и статического характера (например: лазание, перелазание, простые висы).

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. С этой целью в программу занятий включаются акробатические упражнения (кувырки, стойки, повороты и др.) гимнастические упражнения на снарядах (подтягивания, подъемы, махи, качи), всевозможные прыжки и метания, игры и упражнения на местности. Для этого возраста характерен высокий темп развития *ловкости* движений. Ловкость успешно воспитывается в процессе новых упражнений при выполнении действий в новой обстановке, на основе неожиданно возникающих новых двигательных ситуаций. Широко используются подвижные и спортивные игры, требующие внезапного изменения действий в различных игровых ситуациях, усложняющиеся задания, требующие проявления координационных способностей, а так же упражнения с различными предметами. У спортсменов этой возрастной группы имеются особенно благоприятные возможности для воспитания *гибкости* (подвижности в суставах).

Следует не только повышать уровень развития активной и пассивной подвижности в суставах, но и укреплять их. Целесообразно увеличивать максимальную амплитуду в тех движениях, которые способствуют эффективному овладению спортивной техникой. Типичными для развития гибкости являются упражнения «на растягивание», которые характеризуются постепенным увеличением амплитуды движений до возможного на данном занятии предела. Упражнения «на растягивание» представляют собой, как правило, элементарные движения из основной и вспомогательной гимнастики, которые избирательно воздействуют на определенные группы мышц и связок (ног, рук, туловища, шеи).

С успехом используются разнообразные подвижные игры, упражнения с движениями большой амплитуды, упражнения на гибкость в сочетании с упражнениями на укрепление суставов, связок и мышц. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

В системе многолетней спортивной тренировки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) можно выделить два периода: начальной спортивной специализации (тренировочные группы первого и второго годов обучения) и углубленной тренировки (тренировочные группы третьего, четвертого и пятого годов обучения), что требует распределения спортсменов по специализациям, в зависимости от их способностей:

- бег на короткие дистанции;
- бег на средние и длинные дистанции,
- прыжки;
- метания;
- барьерный бег;
- многоборье.

Эффективная система подготовки на этапе начальной спортивной специализации во многом определяет успех многолетней тренировки на последующих этапах. С одной стороны, важно не упустить время, необходимое для достижения высот спортивного мастерства, и использовать сенситивные периоды возрастного развития организма. С другой стороны, следует избегать чрезмерно узкой форсированной специализации, хотя она и дает в ближайшие годы быстрый прирост результатов, но в итоге оказывается малоперспективной, приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов. Цель тренировки на этом этапе - на основе ранее заложенного фундамента всесторонней физической подготовленности приступить к созданию базы специальной подготовленности, являющейся залогом успехов в избранном виде спорта в последующие годы.

Основными задачами периода начальной специализации являются:

- обеспечение дальнейшей всесторонней физической подготовленности спортсменов;

- устранение недостатков в уровне их физического развития и физической подготовленности;
- овладение рациональной техникой группы, сходных по структуре видов спорта с предполагаемой специализацией;
- укрепление здоровья юных спортсменов, создание функциональной базы для углубленной спортивной специализации.

В периоде начальной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной базовой подготовкой. При этом общей подготовке отводится 80/90% от общего объема упражнений, специальной - 15-20%. Поэтому наряду со средствами ОФП уже в первые годы занятий спортом в программу тренировки целесообразно включать комплексы специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, имеющих важное значение в избранном виде спорта. Специализация имеет «многоборный» характер. Подвижные и спортивные игры должны занимать примерно 50% от общего времени занятий с детьми.

На этом этапе создаются необходимые морфологические, функциональные, психолого-педагогические предпосылки для периода углубленной спортивной специализации. Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой движений и методикой физической подготовки занимающихся, так как успех спортивной подготовки в значительной мере зависит от оптимального соотношения уровня развития физических качеств и степени формирования двигательных навыков у спортсменов.

Комплекс тренировочных средств, используемых для формирования двигательных навыков и умений, должен обеспечивать создание прочной базы всесторонней физической подготовленности, оптимальную взаимосвязь физических качеств, двигательных навыков и умений, что способствует приобретению умения управлять своими движениями.

В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются в облегченных условиях. Широко используются комплексы специальных подготовительных и подводящих упражнений. В беге на короткие дистанции, прыжках и метаниях развитию физических качеств необходимо отдавать предпочтение перед спортивной техникой.

Эффективным средством овладения тактикой является участие в соревнованиях, различных по условиям и составу.

Особое внимание уделяется воспитанию *скоростных способностей* юного спортсмена. С этой целью широко используется бег как одно из самых естественных движений человека. Применение специальных упражнений в слишком большом объеме приводит к нарушению основ техники бега. В занятиях используют самые различные варианты бега. Воспитание скоростных способностей юных спортсменов осуществляется путем использования комплексного метода тренировки, который предполагает применение подвижных и спортивных игр, игровых упражнений,

специальных подготовительных упражнений, направленных на развитие двигательных качеств. С возрастом и ростом подготовленности занимающихся, ведущая роль отводится методу повторного выполнения упражнений в различных его вариантах: метод повторного выполнения скоростно-силовых упражнений (метод динамических усилий) без отягощения и с наибольшим отягощением; метод повторного выполнения скоростного упражнения с предельной и околопредельной скоростью; метод повторного выполнения скоростного упражнения в облегченных условиях

Большое внимание целесообразно уделять воспитанию *скоростно-силовых качеств* юных спортсменов. Основными средствами воспитания скоростно-силовых качеств являются прыжки, бег на короткие дистанции, метания, упражнения с небольшими отягощениями, акробатические упражнения. Основными методами воспитания скоростно-силовых качеств являются: метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения; метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения с отягощением малого и среднего веса; метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц.

Воспитание выносливости у юных спортсменов – важная составная часть всесторонней физической подготовки. Спортсмены этих возрастных групп хорошо адаптируются к работе аэробного характера, в результате чего у них повышаются возможности кислородно-транспортной системы, поэтому на данном этапе целесообразно выполнять большие объемы работы с невысокой интенсивностью.

Юному спортсмену независимо от его будущей специализации необходимо создать базу общей выносливости. Эффективным средством воспитания общей выносливости подростков являются длительный бег и кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, плавание, подвижные и спортивные игры. Используется бег в равномерном темпе с невысокой интенсивностью, продолжительность которого постепенно возрастает от 5-8 до 30-60 минут. Более подготовленные спортсмены повышают общую выносливость, применяя бег в равномерном и переменном темпе еще большей продолжительности. Объемы беговых нагрузок в одном занятии допустимы для детей 11-12 лет до 12 км, для подростков 13-14 лет до 18 км.

Для воспитания выносливости широко используются тренировочные средства дающие возможность существенно повысить функциональные возможности организма спортсмена без применения большого объема работы, максимально приближенной по характеру к соревновательной деятельности. Так, до 15-17 лет развивать выносливость в разных видах целесообразно разнообразными средствами, не акцентируя внимание на каком-либо одном виде.

Основными методами воспитания *общей выносливости* являются равномерный, различные варианты переменного, игрового и кругового методов. Методы должны оптимально сочетаться в различных периодах

годового цикла тренировки. Круговой метод тренировки целесообразно сочетать с бегом в различных вариантах, особенно, в игровой и соревновательной формах. Это дает возможность выполнить значительную по объему тренировочную нагрузку. Общий объем бега к концу периода начальной специализации должен составлять примерно 60% от объема бега высококвалифицированных спортсменов, а в период углубленной специализации – 65-80%.

Значительное место в занятиях должно быть отведено *развитию и совершенствованию ловкости*. С целью воспитания ловкости целесообразно использовать всевозможные метания, прыжки, упражнения в равновесии с дополнительными заданиями, подвижные и спортивные игры, упражнения, требующие высокой координации движений. Важное значение имеет *рациональное нормирование тренировочных нагрузок* юных спортсменов.

Существенная особенность динамики тренировочных нагрузок - неуклонное возрастание их объема и интенсивности в каждом годовом цикле тренировки. Динамика результатов высока, что не соответствует величине тренировочных нагрузок (сравнительно невысокие нагрузки сопровождаются более значительным приростом результатов, чем на последующих этапах). Это обусловлено повышенной реактивностью организма в начальные периоды его естественного развития и особенно широким диапазоном переноса тренировочного эффекта в первой стадии адаптации к тренирующим факторам. Эффект тренировочных нагрузок суммируется с естественными прогрессивными изменениями морфофункционального характера, что стимулирует существенный рост спортивных результатов.

На тренировочном этапе 1-го, 2-го годов обучения заметно возрастает роль соревновательной подготовки юных спортсменов. Именно в процессе соревнований наиболее полно реализуются потенциальные возможности юного спортсмена. Регулярное участие в соревнованиях стимулирует функциональные и морфологические перестройки в организме спортсмена, обуславливает значительное повышение его общей подготовленности. Однако при чрезмерно частом участии в соревнованиях такого рода нагрузки могут стать привычными и не вызывать должного роста специальной тренированности юного спортсмена.

Построение *годового цикла* тренировки на этом этапе имеет свои особенности. Одна из них - очень важная роль подготовительного периода, который занимает главное место в годовом цикле тренировки юных спортсменов. Длительность соревновательного периода сокращена, ему отводится подчиненная роль. Контрольные соревнования проводятся по общему плану тренировочных занятий, без особо тщательной подготовки к ним. Тем не менее, учитывая необходимость этих соревнований для обеспечения неуклонного роста подготовленности юных спортсменов, в годовом плане следует предусмотреть задачи по соревновательной подготовке юного спортсмена.

Программный материал для тренировочных групп 3, 4, 5 годов обучения (углубленная тренировка) представлен по **избранным дисциплинам** легкой атлетики.

Спринтерский бег. При планировании подготовки юных бегунов на короткие дистанции в тренировочных группах 3,4,5 годов обучения в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на *общеподготовительном этапе* должны решаться задачи:

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП (кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие дисциплины легкой атлетики - прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег).

В *специально-подготовительном этапе* определяются следующие задачи:

- дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности;
- развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

В первом *соревновательном периоде* ставятся такие задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега;
- улучшение спортивного результата прошлого сезона на 1-2%.

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

Во втором *подготовительном периоде* на *общеподготовительном этапе* основными задачами будут:

- дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП;
- развитие общей выносливости.

Увеличивается и возрастает применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

Специально-подготовительный этап решает следующие задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта,
- повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

На раннем *соревновательном этапе* ставятся задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований;
- улучшение спортивного результата прошлого года на своих дистанциях на 2-3%.

Спортсмен-спринтер должен участвовать в 4-5 соревнованиях. В середине соревновательного периода целесообразно ввести специализированный подготовительный этап (4 недели). Это делается для

повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к этапу основных соревнований сезона.

На заключительном этапе основных соревнований решаются следующие задачи:

- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности;
- улучшение спортивного результата на 5-6 % по сравнению с прошлым годом;
- выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

Барьерный бег. Задачи и преимущественная направленность тренировки барьеристов на этапе углубленной специализации 3,4,5 годов обучения:

- совершенствование техники барьерного бега,
- воспитание специальных физических качеств,
- повышение функциональной подготовленности,
- увеличение объема и интенсивности выполняемых упражнений,
- накопление соревновательного опыта.

Тренировочный год делится на 2 основных цикла. Это *осенне-зимний* и *весенне-летний*. *Осенне-зимний цикл*, хотя и является самостоятельной частью круглогодичного тренировочного процесса, подчинен *весенне-летнему*.

Продолжительность всех периодов, этапов и циклов зависит от времени проведения основного старта как в зимнем, так и в летнем цикле.

Совершенствование физических качеств и технических возможностей барьеристов может развиваться в нескольких направлениях. Однако содержание тренировочных занятий должно основываться на большом арсенале общих и специальных упражнений.

Только постепенно переходя от простого к сложному, увеличивая объем и интенсивность тренировочной нагрузки, можно достичь более высокого уровня подготовки. Большой объем беговой работы, а также совершенствование спринтерской подготовки должны проходить красной нитью в планировании круглогодичных тренировочных занятий. При этом одним из основных средств в подготовке барьериста будут барьерные упражнения и барьерный бег.

Планируя тренировочную нагрузку в *подготовительном периоде* (16/18 недель), надо исходить из уровня общей и специальной подготовленности барьериста, достигнутого в прошлом сезоне. Рациональное распределение нагрузки в подготовительном периоде может стать фундаментом успешных выступлений барьериста в спортивном сезоне.

На *общеподготовительном этапе* (10 недель) осенне-зимнего подготовительного периода решаются задачи:

- повышение функциональных возможностей;
- развитие силы, выносливости, быстроты;
- совершенствование техники преодоления барьера и отдельных ее элементов.

Необходимо постепенно увеличивать как число занятий, так и длительность, объем упражнений. Интенсивность нагрузки небольшая. Применяемые средства должны быть достаточно многообразны. На базовом этапе, с учетом подготовленности, должен быть заложен фундамент общей физической подготовки, поднять на новую ступень общую выносливость и силу, создать предпосылки для дальнейшего совершенствования основных качеств барьерного бега.

Задачами *специально-подготовительного этапа* (6-7 недель) являются:

- совершенствование скорости бега, барьерной скорости и техники преодоления барьера;
- дальнейшее совершенствование специальной физической подготовки на базе развития основных качеств барьериста. При незначительном сокращении объема интенсивность увеличивается. Прыжковая и силовая работа проводится с учетом фиксации времени отрезков, замеров прыжков.

Продолжительность *зимнего соревновательного периода* (5-6 недель) зависит от календаря соревнований (6 недель). В этом периоде ставятся задачи дальнейшего повышения функциональных возможностей барьериста, продолжается совершенствование качеств быстроты, силы, гибкости, скоростной и специальной выносливости, овладение ритмом барьерного бега.

Основной задачей является достижение максимального результата на барьерной и гладкой дистанции. Не следует специально форсировать подготовку к соревнованиям. Интенсивность тренировочных занятий постепенно возрастает. Кроме большого количества барьерных упражнений включается барьерный бег. Пробегаются 2,4,6,8 барьеров с обычной расстановкой, с высокого и низкого старта. Совершенствование техники идет параллельно с повышением скоростных возможностей.

Переходный период состоит из одной разгрузочной профилактической недели. Прохождение углубленного медицинского осмотра, лечение травм. Прогулки на свежем воздухе, катание на лыжах.

Весенний подготовительный период (до 25 недель) является переходом от осенне-зимних к весенне-летним циклам. Задачами этого периода являются:

- дальнейшее совершенствование функциональных возможностей;
- развитие качеств быстроты;
- специальной выносливости, силы.

В начале весеннего подготовительного периода *общеподготовительного этапа* (4 недели) увеличивается объем тренировочной нагрузки и снижается интенсивность, а затем увеличивается «острота» тренировки. Далее вводится контроль за временем пробегания отрезков как на гладкой дистанции, так и с барьерами. Совершенствуется ритм барьерного бега. Применяется большой объем барьерных упражнений.

Для развития барьерной скорости применяются отрезки 120 м с 10-12 барьерами. А на более коротких отрезках сокращается время отдыха между пробежками.

Задачей *специально-подготовительного этапа* (6 недель) дальнейшее совершенствование техники преодоления препятствий и ритма барьерного бега. Продолжается совершенствование всех ведущих качеств. Объем поддерживается на том же уровне. Интенсивность работы увеличивается. Пробегание отрезков, близких к основной дистанции, с почти соревновательной скоростью. Проработав все 10-12 недель весеннего подготовительного периода, принять участие в 2-4 соревнованиях.

Летний соревновательный период решает следующие задачи:

- дальнейшее совершенствование функциональной подготовки;
- развитие основных физических качеств;
- совершенствование техники барьерного бега на всей дистанции.

В этот период рекомендуется недельный цикл, состоящий из 5 тренировочных дней с двумя днями отдыха. В соревновательную неделю объем тренировочной нагрузки сокращается и изменяется структура недельного цикла: 4 дня тренировок, 1 день отдыха, 1 день разминки и 1 день соревнований.

Прыжки. Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающий высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В прыжках доминирующее место занимают взрывные упражнения, которые в небольшой степени способствуют развитию скоростно-силовых качеств и координации.

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

Структура годового плана сохраняется на всех этапах многолетней подготовки и связана с системой календаря спортивных соревнований разных уровней, с учетом конкретных условий, мест и определенными заранее сроками их проведения. Она может состоять в связи с утвержденным календарем из нескольких циклов (как правило, до трех), включая в каждом цикле полный набор периодов: подготовительного, соревновательного и переходного с их микроэтапами.

Метания. Подготовку метателей целесообразно строить исходя из *сдвоенного* годового цикла, включающего два подготовительных, два соревновательных и один переходный периоды. Это позволяет более

динамично распределять возрастающие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, создает условия для увеличения соревновательной подготовки в зимний период. В начале втягивающего микроцикла (4 недели) решается задача постепенного подведения организма занимающихся к выполнению специальной тренировочной работы, увеличению объемов нагрузок, особенно силовой направленности.

На этапе базовой подготовки (12 недель) обеспечивается повышение функциональных возможностей основных систем организма, способствующих дальнейшему росту общей и специальной физической подготовленности с акцентом на развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

Важными задачами являются обучение элементам техники метаний и закрепление относительно устойчивого двигательного навыка, обучение технике других видов легкой атлетики. Увеличение объема силовой нагрузки решает задачи:

- укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата спортсмена,
- воспитание умений проявлять мышечные усилия динамического и статического характера, формирования способности рационально использовать мышечную силу в различных условиях.

Всё более значительное место отводится специальным силовым упражнениям, избирательно воздействующим на группы мышц, проявлениям наиболее эффективных усилий в избранном виде метаний.

В ходе зимнего соревновательного периода (6 недель) ставятся задачи:

- перед юными спортсменами - реализация достигнутого уровня специальной физической и технической подготовленности и приобретения соревновательного опыта.
- тренером - выявление реакции спортсменов на «сбивающие» факторы, определение погрешности техники в условиях соревнований.

Выявление этих недостатков позволит провести коррекцию технической подготовки.

Задачами втягивающего этапа второго подготовительного периода являются:

восстановление организма спортсмена после тренировочных и соревновательных нагрузок;

достижение более высокого уровня общей работоспособности.

В ходе второго базового этапа (10 недель) необходимо обеспечить:

- увеличение объема средств специальной физической и технической подготовки, направленной преимущественно на развитие взрывной силы и скоростно-силовых качеств;
- совершенствование техники метаний;
- приобретение спортсменами умения распределять усилия при выполнении соревновательного упражнения в условиях возрастающего уровня специальной подготовленности.

На этапе подводящих соревнований (4 недели) задача состоит в устранении мелких недостатков в технике и формировании стратегии целенаправленной подготовки к основным соревнованиям сезона.

Задачами периода основных соревнований (9 недель) являются:

- избирательное совершенствование ведущих в каждом виде метаний физических качеств, приведение в соответствие временных параметров и ритма соревновательного упражнения достигнутому уровню физической подготовленности;
- сохранение спортивной формы и полная реализация уровня специальной физической и технической подготовленности.

Бег на средние и длинные дистанции. Планирование тренировки бегунов на средние и длинные дистанции осуществляется с учетом следующих методических положений:

- традиционной периодизации подготовки легкоатлетов;
- правильного распределения задач в годичном цикле и многолетнем плане;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- динамика физической и функциональной подготовленности;
- основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Планирование годичного цикла подготовки бегунов на этапах углубленной специализированной подготовки осуществляется по «сдвоенному» циклу. Каждый подготовительный и соревновательный периоды разделяются на два этапа: в первом случае – общеподготовительный (базовый) и специально подготовительный, во втором – ранний соревновательный и основных соревнований. Годичный цикл подготовки заканчивается переходным периодом.

При планировании тренировки юных бегунов на средние и длинные дистанции на тренировочном этапе 3-го, 4-го, 5-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 этапе ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона в беге на основной и

смежных дистанциях. На заключительном этапе - достижение наивысшего уровня специальной работоспособности и спортивного результата на основной дистанции, а также выполнения контрольно-переводных нормативов.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Спортсмены старших спортивных разрядов (КМС) в своей тренировке решают те же задачи, что и на тренировочном этапе углубленной специализации, только на более высоком уровне.

Спринтерский бег. Тренировка в беге на короткие дистанции характеризуется более углубленным совершенствованием в технике бега, постепенным повышением объема специальных упражнений, тренировочных нагрузок и участием в большем количестве соревнований. Объем общей физической подготовки продолжает повышаться наряду со специальной подготовкой.

Спринтерам высокой квалификации, выступающим зимой в ответственных соревнованиях, целесообразно годовую тренировку разделять на два цикла, с тем, чтобы эффективно готовиться к зимним соревнованиям. Тренировка строится так, чтобы наиболее высоких результатов достичь в летних состязаниях второго полугодичного цикла. Соответственно повышается и интенсивность тренировки во втором цикле; увеличивается время активного отдыха с использованием всех возможностей для наиболее полного восстановления сил спринтера перед состязанием.

Занятия проводятся 5 раз в неделю по схеме: 3 дня занятий + 1 день отдыха + 2 дня занятий + 1 день отдыха.

В подготовительном периоде очень важно улучшить скоростно-силовую подготовленность спринтеров, чтобы повысить способность выполнять работу максимальной мощности. В первом большом тренировочном цикле эта задача решается путем применения обширного комплекса упражнений, в который, прежде всего, входят упражнения со штангой, гирями и мешками, набитыми песком, а также гимнастические упражнения, прыжки и специальные подготовительные упражнения спринтера.

Упражнения с отягощениями по форме и характеру выполнения должны соответствовать специфике спринта. Полезно регулярно выполнять подскоки, стоя на двух параллельно расположенных скамейках с гирей 16-32 кг.

Спринтеру целесообразно повторять многократно упражнения с отягощениями малого и среднего веса, а также выполнять их почти максимальным и предельным весом с незначительным числом повторений.

Тренировки в подготовительном периоде должны включать большое количество разнообразных прыжков и специальных подготовительных упражнений спринтера. Эти упражнения целесообразно выполнять сериями и постепенно к концу подготовительного периода довести время их почти непрерывного выполнения до 20-25 мин.

В подготовительном периоде первого (зимнего) большого тренировочного цикла спортсмены должны выполнять возможно больший объем небольшой интенсивности. Нагрузка должна распределяться так, чтобы после 3 недель тренировки с повышающейся нагрузкой следовала неделя занятий со сниженной нагрузкой.

В подготовительном периоде второго (летнего) тренировочного цикла общая и специальная физическая подготовка осуществляется более интенсивными упражнениями. С более высокой скоростью выполняется и спринтерский бег.

На весеннем этапе подготовительного периода первого большого цикла ставится основная задача: постепенно перейти к соревновательному периоду тренировки. Большое внимание уделяется повышению скорости и специальной выносливости.

Тренировка в соревновательном периоде специализируется еще больше. Проводятся напряженные интенсивные тренировки несколько меньшего объема, чем в подготовительном периоде. На протяжении всего соревновательного периода необходимо регулярно проводить скоростно-силовые упражнения, чтобы не снизить уровень и стабильность спортивных результатов.

На этапе основных соревнований спринтер участвует в большом количестве соревнований (почти еженедельно). В связи с этим нужно внимательно планировать соревновательные и тренировочные нагрузки, чередуя их с отдыхом.

В тренировочных занятиях между ответственными соревнованиями следует по возможности устранять те формы работы, которые требуют чрезмерного нервного напряжения.

Барьерный бег. Чтобы показать I разряд и выше, барьерист должен иметь прежде всего отличную физическую подготовленность. Преимущество имеют атлеты более высокого роста, хорошо бегающие 100 м, обладающие гибкой и сильной мускулатурой, высокой координацией движений. Для достижения хороших результатов требуется 4-5 лет упорной работы.

Основные данные для примерного планирования круглогодичного цикла тренировки барьеристов следующие:

- 1) проведение за год 312 тренировочных занятий;
- 2) участие в 18-20 основных соревнованиях;
- 3) участие в 10-14 соревнованиях по другим видам легкой атлетики.

В основе тренировки барьериста лежит всесторонняя физическая подготовка и плановая круглогодичная работа.

Барьерист должен быть хорошим бегуном на короткие дистанции и в совершенстве владеть техникой преодоления препятствий, расставленных на дистанции. От того, насколько удастся сочетать скорость бега с техникой преодоления барьеров, и будет зависеть результат. В отличие от тренировки бегунов на короткие дистанции, тренировка барьериста значительно осложняется работой над техникой преодоления препятствий. В свою

очередь, это требует большого внимания к развитию специальных качеств. При освоении техники барьерного бега рекомендуются многократные повторения элементов ее с целенаправленными заданиями.

В первые месяцы подготовительного периода тренировки нужно в большей мере применять специальные упражнения барьериста, спринтерские и прыжковые упражнения, позволяющие значительно повысить специальную и общую физическую подготовленность.

Следует чаще выполнять всевозможные перемахи, соскоки и другие элементы на гимнастических снарядах, способствующие развитию смелости, необходимой для овладения техникой перехода через барьер. Если позволяют условия занятий в помещении, то надо упражняться в беге через 2-3 барьера на укороченных расстояниях.

Занятия проводятся на местности и в помещении. В зале помимо специальной тренировки в барьерном беге и в других видах легкой атлетики широко используются гимнастические упражнения. Упражнения подбираются так, чтобы развить у барьериста отстающие качества и устранить недостатки в технике барьерного бега. Это особенно важно, ибо 0,1 сек., выигранная на каждом барьере равна 1 сек. на всей дистанции.

К концу подготовительного периода в первых соревнованиях спортсмен должен достигнуть хороших результатов в гладком беге и в прыжках в длину с разбега. На всех этапах тренировки не следует бояться выступать в соревнованиях.

Во второй половине осенне-зимнего этапа тренировки проходят интенсивнее и с большей специализацией в избранной дистанции барьерного бега. Для повышения и поддержания общей физической подготовленности применяются упражнения на гимнастических снарядах. Используются упражнения для совершенствования техники барьерного бега, а также физических и волевых качеств. Барьеристу крайне важно развивать эластичность мышц. Правильное приземление за барьерами и быстрый бег между ними с опорой на переднюю часть стопы требуют отличной эластичности мышц ног, иначе бегун не сможет выдержать больших нагрузок и овладеть современной техникой барьерного бега.

На осенне-зимнем этапе барьеристам лучше проводить тренировку совместно с бегунами на короткие дистанции. Основные задачи и средства тренировки барьериста и спринтера на этом этапе являются близкими. Рекомендуются лишь учитывать некоторые особенности применения средств тренировки для барьеристов.

Для приобретения навыков ловкости, смелости и решительности следует всемерно использовать различные гимнастические (опорные) и акробатические (безопорные) прыжки.

Раздел упражнений на гибкость должен быть расширен за счет упражнений, обеспечивающих максимальную амплитуду разведения ног (как в передне-заднем, так и в боковых направлениях).

Упражнения со штангой, отягощениями, а также различного рода многократные и легкоатлетические прыжки должны обеспечить отличную силовую подготовку ног барьериста.

Работа над техникой бега проводится барьеристами по двум направлениям:

1. Совершенствование техники гладкого бега (совместно со спринтерами).
2. Применение специализированных упражнений на гибкость, ловкость и координацию движений в целях подготовки к последующей работе непосредственно над техникой преодоления барьеров.

Тренировка в весеннем подготовительном этапе завершает в основном подготовку барьериста к соревнованиям. На основе всесторонней подготовленности, которую барьерист получает на первых двух этапах тренировки, он должен весной главным образом приобрести общую и скоростную выносливость. Особенно это необходимо бегунам на 200-400 м. Исходя из задач тренировки, барьеристы должны чаще тренироваться с бегунами на короткие дистанции, а специализирующиеся в беге на 200-400 м, кроме того, и с бегунами на 400-800 м.

На занятиях в зале (и тем более на воздухе) больше времени уделяется гладкому и барьерному бегу. Меньше проводится занятий на снарядах и со штангой большого веса, предпочтение отдается упражнениям для совершенствования скоростно-силовых качеств, повышения эластичности мышц и подвижности в суставах.

Большое значение в весеннем подготовительном этапе тренировки имеют кроссовой бег в переменном темпе и общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Кроссовые пробежки лучше всего проводить в лесу. Бег в лесу применяется и как средство активного отдыха.

На мягком лесном грунте хорошо выполнять также прыжковые упражнения для развития силы мышцы ног (доставание ветки на деревьях головой и руками, прыгая толчком одной и двух ног, прыжки на одной ноге, тройные и пятерные прыжки и т.п.) и преодолевать различные естественные препятствия прыжком или «барьерным» шагом. Занятия на местности должны сочетаться с тренировкой на стадионе.

В соревновательном периоде (на раннем соревновательном этапе) барьерист должен близко подойти к своему лучшему результату прошлого года (особенно в беге на 100 и 110 м с барьерами).

Объем общеразвивающих упражнений уменьшается, и занятия проводятся более специализированно, в зависимости от выбранной дистанции.

Для совершенствования в технике барьерного и гладкого бега в основном применяются те же средства, что и на весеннем этапе тренировки. Однако в это время большее внимание уделяется пробеганию через барьеры, совершенствованию техники на более высокой и максимальной скорости. То же относится и к гладкому бегу.

Для развития специальной выносливости барьериста следует применять повторный бег через барьеры на той дистанции, на которой бегун готовится выступать в соревнованиях: повторный бег со старта через 8-10 барьеров при тренировке на 110 м и через 3-6 барьеров при тренировке на 200-400 м.

В занятиях на дорожке большое место отводится повышению скорости и специальной выносливости в беге на короткие дистанции, совершенствованию техники преодоления барьеров. Важно следить за соотношением длины шагов, ритмом и техникой бега между барьерами. Особое внимание уделяется бегу со старта и преодолению первых барьеров, а также ритму пробегания всей дистанции.

В занятиях следует включать и другие упражнения для поддержания высокого уровня развития силы, быстроты, прыгучести, гибкости. Бегунам на 200-400 м с барьерами нужно пробегать больше коротких отрезков со скоростью, приближающейся к соревновательной.

В занятия включается много повторных пробежек на дистанции с барьерами (7-10 барьеров) в оптимальном ритме, благодаря чему одновременно повышается уровень скорости и специальной выносливости. Для этого пробегают: 4-5 раз по 100 м с барьерами, 4-5 раз по 110 м с барьерами, 4-5 раз по 5-6 барьеров для дистанции 200 м и 3-5 раз по 5-6 барьеров для дистанции 400 м.

Прыжки. Прыжки в высоту с разбега. В подготовительном периоде уже с первых занятий следует совершенствоваться в технике прыжка. С этой целью необходимо применять подводящие упражнения, специальные упражнения, одновременно развивающие силу, быстроту, выносливость, подвижность в суставах, ловкость.

В первые 2-3 месяца начальной тренировки занимающиеся осваивают технику прыжка и бега, добиваются улучшения скорости в нем. Вводятся постепенно элементы техники барьерного бега, чтобы развить глазомерный расчет шагов, улучшить ловкость прыгуна и смелость.

При совершенствовании навыка отталкивания в тренировочные занятия надо включать разнообразные прыжковые упражнения, укрепляющие мышцы и связки ног, развивающие специальную выносливость. Особенно ценны специальные прыжковые упражнения: прыжки с доставанием рукой или головой высоких предметов, различные напрыгивания на предметы или прыжки через расставленные барьеры и др. Посредством этих упражнений хорошо развиваются сила и быстрота толчка, а также осваиваются маховые движения руками и свободной ногой при отталкивании.

В подготовительном периоде тренировки занятия начинаются с бега в медленном темпе (3-5 мин.). Затем переходят к общеразвивающим упражнениям (для развития силы мышц живота, спины, рук, плечевого пояса и др.), которые одновременно используются и для активного отдыха (15-20 мин.), и снова к прыжкам, развивающим главным образом прыгучесть (20

мин.). Число повторений от занятия к занятию должно постепенно возрастать. После прыжков в течение 20-25 мин. Выполняются упражнения со штангой или с другими отягощениями (диски от штанги, гири, мешки с песком, набивные мячи, гантели, ядра).

Занятия заканчивается бегом в медленном темпе и упражнениями в расслаблении. Иногда проводят двустороннюю игру в баскетбол, волейбол, футбол по упрощенным правилам (20-30 мин).

Во второй половине осенне-зимнего этапа тренировочные занятия включают больше прыжковых упражнений, причем более интенсивных. Так, прыжки через планку выполняются больше с соревновательного разбега, чаще повышается преодолеваемая планка, отталкивания выполняются с более быстрого разбега. В это время целесообразно устраивать прикидки в различных прыжках, использовать контрольные упражнения (тесты). Одновременно добиваться улучшения и общего физического развития прыгуна.

На весеннем подготовительном этапе при первой возможности тренировка проводится на местности (в лесу, парке), но чаще на стадионе. В занятиях на стадионе продолжается совершенствование техники прыжка. Следует чаще выполнять прыжки через планку, добиваясь слаженного ритма движения. Быстрота движений повышается также посредством бега на короткие дистанции (старты, ускорения, преодоление барьеров).

В соревновательном периоде на раннем этапе основное внимание уделяется совершенствованию техники прыжка через планку.

На этапе основных соревнований прыгун продолжает тренироваться и участвует в соревновании (целесообразно 2 раза в неделю). В связи с этим число тренировочных занятий уменьшается, снижается также в них объем, но увеличивается интенсивность упражнений, что позволит повысить силу и быстроту толчка в прыжке в высоту.

Прыжки в длину с разбега. В подготовительном периоде в первые 2 месяца большинство тренировочных занятий желательно проводить на открытых площадках. Даже с переходом в закрытое помещение 1-2 занятия также полезно проводить на открытой площадке. В этом случае несколько изменяется содержание занятий, уменьшается продолжительность, но упражнения выполняются более интенсивно.

Во второй половине осенне-зимнего этапа тренировочные занятия носят более специализированный характер. В них включаются многократно повторяемые специальные упражнения и прыжки в длину с разбега разной длины. Раз в неделю проводятся прикидки в спринте и прыжках.

В спринтерской подготовке наряду со специальными беговыми упражнениями выполняются повторные пробежки с низкого старта. Если помещение позволяет, то повторные пробежки проводятся на 30-40 м, а в занятиях на открытых площадках – на 100-200 м.

Задача повышения общей физической подготовленности решается почти также, как в первой половине осенне-зимнего этапа.

На зимнем соревновательном этапе (февраль – первая половина марта) прыгун принимает участие в соревнованиях в прыжках в длину и в беге на короткие дистанции. Тренировочные занятия в связи с этим специально не перестраиваются, а участие в соревнованиях должно органически входить в план тренировки.

Занятия на весеннем этапе подготовительного периода проводятся преимущественно на открытых площадках, в лесу, в парке, на стадионе на мягком, эластичном грунте. Специально беговые упражнения выполняются весьма интенсивно, но в меньшем объеме. В большей мере выполняются повторные пробежки на 30-60 и 150-200 м. Кроме беговой подготовки, в тренировку включаются специальные прыжковые упражнения и прыжки в длину. Чтобы увеличить количество прыжков на большой скорости для совершенствования разбега в сочетании с отталкиванием, а также сильного и быстрого толчка, применяется разбег по наклонной дорожке.

Для повышения общей физической подготовки проводятся кроссы, применяются силовые и прыжковые упражнения.

В соревновательном периоде, на этапах ранних соревнований, помимо пробежек с ускорением и спринтерского бега на малых и больших отрезках, в занятия включается бег с низкого старта и бег с ходу.

На этапе основных соревнований тренировка продолжается почти так же, как на этапе ранних соревнований. Но если раньше на занятиях выполнялось много прыжков в длину с разбега, то теперь характер прыжков меняется. Количество прыжков несколько уменьшается, но зато каждый прыжок выполняется более интенсивно (прыжки с полного разбега, прыжки на результат)

На этапе специальной подготовки прыгун должен совершенствовать техническое мастерство, и в особенности точность попадания на место толчка. В этот период важную роль играет концентрированное (почти ежедневное) применение в большом объеме специальных упражнений для дальнейшего увеличения силы быстроты применительно к отталкиванию в прыжке в длину.

Необходимо продолжать тренировку в многократных повторных разбегах с отталкиванием (длина прыжка на 50-70 см меньше личного рекорда), делая это легко, свободно и точно.

К концу этапа прыгун должен достичь результата не меньшего, чем тот, что показан им в зимних соревнованиях.

Летний соревновательный период характеризуется более специализированными тренировочными занятиями. Средства общей физической подготовки в тренировку включаются в меньшей мере и применяются больше для активного отдыха. Уменьшается объем специальных упражнений для развития прыгучести и спринтерского бега.

Тройной прыжок с разбега. В начале подготовительного периода в тренировке широко используются упражнения в беге на короткие дистанции, специальные упражнения и многократно выполняемые прыжковые

упражнения. Особенно важно применять специальные упражнения (скачки, шаги и др.), которые по двигательной структуре соответствуют отталкиванию в тройном прыжке.

Занятия в первой половине осенне-зимнего подготовительного этапа в значительной мере должны быть направлены на приобретение общей и специальной физической подготовленности. Наряду с этим необходимо постоянно уделять внимание совершенствованию техники тройного прыжка. В осенне-зимнем этапе больше внимания обращается на специализированную подготовку. Интенсивность и объем выполняемых прыжковых упражнений повышаются. В занятия чаще включаются тройной прыжок с разбега разной длины и прикидки в спринте и прыжках. Большое внимание уделяется специальной скоростно-силовой подготовке. Наряду с этим решается задача дальнейшего повышения уровня физической подготовленности.

На весеннем подготовительном этапе при первой возможности надо переносить занятия на травяную площадку, аллеи парка, песчаный берег реки, стадион. Наибольшее внимание в это время уделяется специализированной подготовке, состоящей в первую очередь из тренировки в спринтерском беге, выполнения специальных прыжковых упражнений, тройного прыжка с коротких разбегов, упражнений для развития силы применительно к тройному прыжку. Значительно увеличивается продолжительность кроссов.

В соревновательном периоде при переходе на стадион (ранний соревновательный этап) в занятие необходимо больше включать тройных прыжков со среднего и длинного разбега, добиваясь при этом технического совершенства в переходах от скачка к шагу и прыжку, оптимального соотношения их длины и ритма. Надо многократно повторять разбеги, добиваясь автоматизма в точности попадания на брусок и избегая глазомерных поправок. На этом этапе значительно повышается интенсивность выполнения специальных прыжковых упражнений. В это время уделяется достаточно времени и спринту.

Все тренировки на этом этапе и участие в соревнованиях должны обеспечить прыгунам соответствующую техническую и физическую подготовленность, позволяющую достаточно уверенно выполнять прыжки с соревновательного разбега. На этом этапе уменьшается объем средств, направленных на повышение общей физической подготовленности, они используются лишь с целью ее поддержания или как средство восстановления.

На раннем соревновательном этапе, затем в начале этапа основных соревнований объем упражнений снижается (силовой, прыжковой и беговой подготовки), а интенсивность увеличивается. Уменьшается количество повторений, а интенсивность становится околопредельной.

Во второй половине этапа основных соревнований, когда прыгуны стремятся улучшить спортивные результаты, общий объем тренировочной

работы снижается, но спринтерский бег, упражнения скоростно-силового характера с весовыми отягощениями, тройной прыжок и прыжковые упражнения большей частью выполняются с предельной интенсивностью или близкой к ней. Однако в неделе, заканчивающейся участием в соревновании или контрольной прикидкой, эти упражнения выполняются легко, с интенсивностью 50-75 % от максимальной.

Метания. Толкание ядра. Изучать и совершенствовать технику толкания ядра можно в течение всего года. В первые месяцы подготовительного периода совершенствуются отдельные элементы техники, не требующие значительной силовой подготовленности спортсмена, или элементы, которые можно выполнять в облегченных условиях (имитация толканий, применений облегченных ядер).

Количество занятий и общее время, отводимое для толкания ядра и совершенствования техники в подготовительном периоде, постепенно увеличиваются и доходят до половины общего времени, затрачиваемого метателем на тренировочный процесс.

При изучении техники толкания ядра в зале или манеже кроме обычного металлического ядра можно пользоваться и специально изготовленными мягкими ядрами или малыми и утяжеленными набивными мячами. Толкание набивных мячей выполняются из положения, когда мяч находится перед грудью и выше, а левая рука слегка придерживает его при замахе.

Бег на короткие дистанции, прыжки и различные упражнения на быстроту также являются обязательными упражнениями для молодых толкателей ядра, особенно в подготовительном периоде тренировки.

Отдельные тренировочные занятия зимой полностью или частично следует проводить на свежем воздухе.

Во второй половине осенне-зимнего этапа тренировки носят более специализированный характер, вводится больше упражнений для совершенствования в технике толкания. Наряду с этим увеличивается объем упражнений, способствующих развитию быстроты и силы. Большое значение в этом периоде придается силовой подготовке толкателей ядра, которая обеспечивается упражнениями, комплексно воздействующими на развитие мышц туловища, ног и рук.

На весеннем этапе подготовительного периода тренировочные занятия возможно раньше переносятся на спортивную площадку или местность. В это время проводятся кроссовый и спринтерский бег, старты, метания и толкания тяжелых снарядов, толкание ядра.

В соревновательном периоде на раннем этапе применяются все средства, рекомендованные для весеннего этапа подготовительного периода, но объем их уменьшается. Меньше применяется продолжительный бег, а толкание ядра проводится с учетом условий соревнований.

На этапе основных соревнований тренировки более специализированы и направлены на достижение наивысших спортивных результатов.

Упражнения общей физической подготовки применяются главным образом для активного отдыха. Основными средствами тренировки наряду с толканием ядра у квалифицированных спортсменов остаются упражнения с отягощениями, в том числе и со штангой, прыжки и бег на короткие дистанции. Все эти упражнения проводятся в меньшем объеме, но интенсивнее.

Бегу на скорость уделяется меньше времени, чем в подготовительном периоде, а прыжки проводятся с такой нагрузкой, чтобы работоспособность мышц ног успевала восстанавливаться перед соревнованием. Важно повышать эмоциональное состояние спортсменов, наблюдая за тем, чтобы после соревнования и после напряженных тренировочных занятий нервная система отдыхала. В связи с этим спортсмену необходимо научиться правильно регулировать тренировочную нагрузку и сочетать ее с отдыхом.

Количество занятий в неделю соревновательном периоде может изменяться в зависимости от напряженности тренировки, от состояния тренирующегося и от возможности показать высокий результат в предстоящих соревнованиях. Если количество занятий уменьшается, то все же их должно быть достаточно, чтобы поддерживать уровень развития силы.

Соревнования на этом этапе являются средством достижения высоких и стабильных результатов. Метателям, достигшим спортивной формы, необходимо научиться сохранять ее.

Дальнейшее повышение спортивного мастерства толкателей ядра, выполнивших I разряд и КМС, требует еще более специализированной тренировки с учетом приобретенного опыта и нового уровня скоростно-силовой и технической подготовленности.

Метание диска. Большинство упражнений в первые годы обучения должны содействовать овладению техникой метания диска и развитию скоростно-силовых качеств.

Зимой больше применяются упражнения, имитирующие финальное усилие с предметами (деревянные ракеты, резиновые палки, блоки и др.), выполняется метание с места диска разного веса и различных предметов (набивные мячи с петлей, резиновые палки), изучается поворот с предметами, а затем метание с поворота.

Сначала уделяется много времени метанию с места, но по мере приближения периода соревнований это время сокращается за счет увеличения количества бросков с поворота.

Вторая половина осенне-зимнего этапа тренировки имеет более специфический характер. В занятиях применяются почти все упражнения совершенствования техники метания.

На весеннем этапе подготовительного периода особенно важно как можно раньше начать метания на открытых площадках. В этом периоде в качестве подготовительных упражнений используются толкание ядра и особенно различные бросковые упражнения с ядрами разного веса.

В соревновательном периоде особое внимание уделяется свободному метанию с поворотом из круга и более полному использованию энергии, приобретенной в повороте. На всех этапах подготовки к соревнованиям важно следить за тем, чтобы метатель проводил снаряд по наибольшему пути, а затем и с наибольшим ускорением.

Основными средствами тренировки на этапе основных соревнований являются упражнения в совершенствовании техники и для поддержания силы применительно к метанию диска. В меньшей мере применяются упражнения со штангой, бег на выносливость и спринтерские пробежки на длинных отрезках. Снижается также объем упражнений в прыжках, особенно на последних занятиях перед соревнованиями.

Метание копья, гранаты, мяча. В начале подготовительного периода тренировки значительное время отводится упражнениям, направленным на повышение общей физической подготовленности, многократным повторениям упражнений для развития мышечной силы, метаниям различных предметов с места, прыжкам без отягощений и упражнениям на развитие гибкости.

Во второй половине осенне-зимнего этапа тренировка носит более специализированный характер. Больше применяется метание ядер (камней) весом до 1,5-2 кг одной рукой из-за головы, выполняются упражнения в метании мячей и копья с места для совершенствования техники, а также с 3-5 шагов и с короткого разбега. Проводятся прикидки в спринтерском беге, в прыжках с места и с разбега, в бросании набивного мяча из-за головы и в толкании ядра. Средства для повышения общей физической подготовленности в эти месяцы те же, но объем упражнений для развития быстроты и силы можно увеличить.

На весеннем подготовительном этапе тренировочные занятия возможно раньше переносятся на открытую площадку. С этого времени значительное место в занятиях отводится совершенствованию техники метания с полного разбега, для чего выполняется больше метаний легких предметов. Количество бросков утяжеленных предметов должно быть уменьшено.

На раннем этапе соревновательного периода тренировки применяются те же средства, что и в весеннем подготовительном этапе. Объем большинства упражнений уменьшается. Основными остаются упражнения, предназначенные для совершенствования техники метания, поддержания мышечной силы и тренированности в спринтерском беге. Для активного отдыха используются игры, кроссы, прогулки в лесу.

Бег на средние и длинные дистанции. Спортсмены старших спортивных разрядов в своей тренировке в основном решают те же задачи, но на более высоком уровне. Планы тренировки составляются с тщательным учетом индивидуальных особенностей бегунов; рост их спортивных результатов планируется не только по годам, но и по отдельным периодам. В неделю обычно проводится 5-7 тренировочных занятий, а если считать утренние

специализированные занятия, то общее количество тренировочных занятий увеличится до 10-14.

Бегуны на средние и длинные дистанции старших разрядов выполняют значительно больший объем тренировочной работы. Это достигается увеличением объема каждого занятия и количества этих занятий. Отдельные спортсмены успешно тренируются 2 и 3 раза в день.

Динамика общего объема беговой нагрузки имеет незначительные колебания между подготовительным и соревновательным периодами, что связано с выступлениями в соревнованиях. Однако недельный объем нагрузки в соревновательном периоде, когда нет состязаний, должен находиться на уровне подготовительного периода.

В тренировочной работе применяются те же средства и методы, что и для бегунов младших разрядов. Увеличивается объем бега, проводимого с более высокой скоростью, сокращаются интервалы отдыха между пробежками, увеличивается длина пробегаемых отрезков.

Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировки, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению бегуна. Тренировочная нагрузка у бегуна должна повышаться постепенно. Отдельные тренировочные занятия с большой нагрузкой полезно чередовать с занятиями с малой или средней нагрузкой. После 2-3 недель напряженной тренировки желательно неделю заниматься с меньшей нагрузкой.

В тренировке бегунов старших разрядов важное значение имеют занятия на мягком, эластичном грунте, применение спортивного массажа, использование различных гигиенических мероприятий.

Проводятся, как индивидуальные, так и групповые тренировочные занятия.

Особое значение имеют участие бегунов в соревнованиях. Число стартов для бегунов на средние дистанции:

- а) на 800-1500 м – 15-20 стартов;
- б) на более короткие дистанции – 10-12;
- в) на более длинные – 5-8.

Для бегунов на длинные дистанции:

- а) на 5000-10000 м – 8-10 стартов;
- б) на более короткие дистанции – 12-15 стартов;
- в) на более длинные – 1-2.

Этап высшего спортивного мастерства

Этап высшего спортивного мастерства предполагает достижение максимальных результатов в номерах программы, выбранных для углубленной специализации. Он начинается с 18-20 лет и длится 8-10 лет. Основная задача этапа – максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов. В связи с этим увеличивается доля специальных упражнений в общем объеме тренировочной нагрузки, а также соревновательная практика. Максимум

достигают суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы, резко возрастает объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки.

Число занятий в неделю может достигать 7 . Затраты времени на тренировочную деятельность в год доходят до 1248 часов, в зависимости от специализации. Количество соревнований в годичном цикле у легкоатлетов разной квалификации колеблется от 10.

На этом этапе очень важным моментом является обеспечение условий, при которых период максимальной предрасположенности спортсмена к достижению наивысших результатов совпадает с периодом самых интенсивных и сложных в координационном отношении тренировочных нагрузок. При таком совпадении спортсмену удастся добиться максимально возможных результатов в оптимальное время.

Продолжительность и особенности подготовки к внешним достижениям во многом зависят от специфики формирования спортивного мастерства в том или ином виде легкой атлетики у мужчин и женщин. Так, мужчинам, специализирующимся в беге на короткие дистанции, потребуется не менее 3-4 лет напряженной тренировки, чтобы пройти путь от мастера спорта до первых побед на международной арене, а женщинам – 2-3 года. Прыгуны добиваются успехов на мировой арене в возрасте 22-24 года, метатели в возрасте – 27-30 лет. Особенно долг путь к высшему спортивному мастерству у многоборцев и марафонцев.

Примечания:

1. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных теоретических занятий рекомендуется отражать следующие вопросы: роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации; история зарождения и развития вида спорта; Всероссийский реестр видов спорта; Единая всероссийская спортивная классификация; терминология вида спорта; положения (регламенты) спортивных соревнований по виду спорта; борьба с допингом в спорте; оборудование, инвентарь и экипировка в виде спорта; краткая анатомия и физиология человека; спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; правила техники безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах; спортивная этика и моральный облик спортсмена; физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств.

2. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий рекомендуется отражать вопросы общей и специальной физической, технической подготовки; психологической подготовки.

3. Проведение тренировочных сборов и спортивных соревнований ежегодно осуществляется в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Амурской области и

составленным на его основе календарным планом спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий отделения легкой атлетики МАУ «СШ № 1 г. Белогорск». Планируемые показатели соревновательной деятельности установлены в пункте 2.11., 3.5. настоящей Программы.

4. Особенности инструкторской и судейской практики приведены в пункте 3.9 настоящей Программы.

5. Особенности применения восстановительных средств приведены в пункте 3.8 настоящей Программы.

6. Особенности работы по индивидуальным планам подготовки приведены в пункте 2.16. настоящей Программы.

7. Особенности проведения контрольных испытаний приведены в пункте 4.3 настоящей Программы.

3.7. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- информирование спортсменов о запрещенных веществах;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

3.8. Планы восстановительных мероприятий.

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах тренировочных занятий и микроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий. Средства восстановления (педагогические, психологические, медико-биологические), применяемые в рамках Программы представлены в таблице.

План восстановительных мероприятий

Средства и мероприятия	Сроки реализации
Педагогические	
- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; - «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; - планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; - рациональная организация режима дня.	
Психологические	
- аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых);	В течение всего периода реализации программы с

- гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	учетом психического состояния спортсмена
Медико-биологические	
- рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям. - физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани	В течение всего периода реализации программы

3.9. Планы инструкторской и судейской практики.

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены-разрядники в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских, областных соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам-разрядникам званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Планы занятий по инструкторской и судейской практике

Этап	Год обучения	Минимум знаний и умений обучаемых	Формы проведения	Кол-во часов
Тренировочный этап	Первый	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.	Беседы, семинары, практические занятия.	19
	Второй	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в беге, прыжках, метаниях. Основные обязанности судей.	Беседы, семинары, практические занятия.	19
	Третий	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивание различных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в беге, прыжках, метаниях. Судейская документация.	Беседы, семинары, практические занятия.	38
	Четвертый и пятый	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и хронометриста.	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.	38
Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	Весь период	Регулярное привлечение в качестве помощников тренера для проведения, занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять конспекты упражнений для проведения тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствовании техники бега, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила соревнований, привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах к систематическому судейству соревнований по бегу, прыжкам и метаниям в городских и областных соревнованиях.		56

Раздел 4. Система контроля и зачетные требования.

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

На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта "легкая атлетика";

- участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "легкая атлетика";
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координация	2
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции	
Быстрота	2
Сила	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координация	1
Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба	
Быстрота	2
Сила	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	1
Для спортивной дисциплины: прыжки	

Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	1
Гибкость	3
Координация	3
Для спортивной дисциплины: метания	
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	1
Гибкость	2
Координация	2
Для спортивной дисциплины: многоборье	
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта "легкая атлетика";
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта "легкая атлетика";
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "легкая атлетика";
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;
- повышение функциональных возможностей организма;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Требования к спортивному мастерству

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Требования к спортивному мастерству
Этап начальной подготовки	до года	Нормативы по ОФП, СФП
	свыше года	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г.	III юношеский спортивный разряд
	2 г.	II юношеский спортивный разряд
	3 г.	I юношеский разряд
	4 г.	III спортивный разряд
	5 г.	II спортивный разряд спортивный I разряд
Этап совершенствования	весь период	КМС

спортивного мастерства		
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	МС

4.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методику проведения контроля.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговый (после освоения Программы) контроль занимающихся.

Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

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

Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей. Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их

специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью контрольных упражнений определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Контроль используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Первый раз педагогический контроль по перечисленным тестам для получения исходной информации наиболее целесообразно проводить в начале подготовительного периода (сентябрь-октябрь), когда спортсмен начинает приобретать устойчивое спортивное состояние.

Следующее контрольное тестирование проходит в конце зимнего соревновательного этапа (январь-февраль). Его цель – проверка эффективности выполненных нагрузок в течение первого подготовительного периода.

Третье тестирование (итоговое) проводится накануне летнего соревновательного этапа. Цель – проверка эффективности применяемых нагрузок в течение зимнего соревновательного и второго подготовительного периодов.

После второго и третьего тестирования возможна определенная коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. 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 юного

спортсмена. Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности. В скоростно-силовых видах спорта, в частности в беге на короткие дистанции, комплексный контроль предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности спортсменов. Врачебный контроль юных спортсменов осуществляется врачом и лечебно-профилактическим учреждением в тесном контакте с тренерским коллективом.

Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов - комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

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

Углубленное медицинское обследование юные спортсмены проходят 2 раза в год (в начале и в конце учебного года).

Этап начальной спортивной специализации в лёгкой атлетике начинается в 12-14 лет. В этом возрасте чаще возникают переутомления и перенапряжения при несоответствии нагрузок возможностям спортсменов. Это определяет и тактику врачебного контроля на этапе начальной спортивной специализации. По-прежнему ведутся тщательные наблюдения за состоянием здоровья и за текущей заболеваемостью. Спортсмены должны 2 раза в год проходить диспансеризацию на базе врачебно-физкультурного диспансера.

При исследовании физического развития определяется биологический возраст, выявляется его соответствие паспортному возрасту и нормативам для возрастно-половой группы данного географического района. Биологический возраст в большей степени определяет уровень физического развития, чем паспортный. С темпами полового созревания тесно связаны показатели физической подготовленности и работоспособности.

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

Заключение по результатам углубленного обследования составляется с учетом всех использованных методов. При этом возраст является основополагающим фактором при анализе и оценке многообразного комплекса анатомо-физиологических показателей. Полученные данные суммируются и обобщаются.

Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Этапное обследование проводится в сроки основных периодов годовичного тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставится задача оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок. Дополнительные осмотры юных легкоатлетов приурочиваются к концу 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 углубленной тренировки в избранном виде спорта. 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 учитывается интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки (секунды, метры, баллы и т. д.); сопоставляются тренировочные критерии и медико-биологические показатели.

Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годовичного 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 возможностей медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

На этапе начальной спортивной специализации текущий контроль осуществляется простыми методами для охвата наибольшего количества спортсменов. В этом случае врач проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления, проводит хронометраж занятий, изучает физиологическую кривую тренировки, при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные, необременительные методы исследования. Врач и тренер совместно

анализируют тренировочные нагрузки и находят их оптимальную дозировку. До и после занятий исследуется частота сердечных сокращений, артериальное давление, жизненная емкость легких, динамометрия.

На этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта особое значение приобретает оценка воздействия тренировочных нагрузок на юных спортсменов методом повторных нагрузок, а также изучение динамики специальной тренированности. Необходимо вести строгое наблюдение за процессом восстановления после больших и максимальных тренировочных и специфических соревновательных нагрузок.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физическом развитии, биологическом возрасте, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

Оценка состояния здоровья. К занятиям спортом допускаются лишь дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также имеющие незначительные, чаще функциональные, отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.

При оценке функционального состояния прежде всего анализируют данные, полученные в состоянии покоя, по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериальное давление, электрокардиограмма и др.) или к должным величинам (жизненная емкость легких, максимальная вентиляция легких и др.). При оценке функциональной подготовленности ориентируются на показатели работоспособности в тестирующих нагрузках. В практике врачебного контроля юных спортсменов количественное определение физической работоспособности при пульсе 170 уд./мин проводится почти на всех этапах многолетней подготовки.

Определение специальной тренированности. Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

Результаты обследования спортсменов заносятся, фиксируются, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки. В заключении указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня

функциональных возможностей, вносится коррекция в планы тренировок. В заключение следует отметить, что наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки юных лёгкоатлетов, что будет способствовать повышению качества тренировочного процесса.

(мастер спорта международного класса) и показавшие высокие спортивные результаты на всероссийских и международных соревнованиях.

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств: все имеют высокую корреляцию со спортивным результатом в избранном виде легкой атлетики и соответствуют статистическим критериям надежности, объективности и информативности.

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег челночный 3 x 10 м	с	не более	
			9,5	
2.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			10	5
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			130	125
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее	
			25	30
5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	13
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее 1	
7.	Бег 2 км	-	без учета времени	

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

На тренировочный этап (по годам обучения) зачисляются легкоатлеты, выполнившие нормативы по общей, специальной физической подготовке и соответствующий спортивный разряд.

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,3	10,3
2.	Бег 150 м с высокого старта	с	не более	
			25,5	27,8
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	180
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
4.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	10,6
5.	Бег 500 м	мин, с	не более	
			1,44	2,01
6.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			170	160
Для спортивной дисциплины: прыжки				
7.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,3	10,5
8.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,40	5,10
9.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	180
Для спортивной дисциплины: метания				
10.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	

			9,6	10,6
11.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу вперед	м	не менее	
			10	8
12.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			180	170
Для спортивной дисциплины: многоборье				
13.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	10,5
14.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,30	5,00
15.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу вперед	м	не менее	
			9	7
16.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			180	170

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,3	8,2
2.	Бег 300 м с высокого старта	с	не более	
			38,5	43,5
3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	230
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции				
5.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	

			8	9
6.	Бег 2 км	мин, с	не более	
			6,00	7,10
7.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			240	200
Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба				
8.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			8,4	9,2
9.	Бег 5 км	мин, с	не более	
			17,30	-
10.	Бег 3 км	мин	не более	
			-	12
11.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			230	190
Для спортивной дисциплины: прыжки				
12.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,4	8,4
13.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	220
14.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
15.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины: метания				
16.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,6	8,7
17.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	220
18.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-

19.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины: многоборье				
20.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,7	8,8
21.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,60	7,00
22.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	210
23.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
24.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1

На этапы спортивного совершенствования переводятся (зачисляются) спортсмены, выполнившие норматив КМС (кандидата в мастера спорта) и требования по общей, специальной физической подготовленности.

На этап высшего спортивного мастерства переводятся (зачисляются) спортсмены выполнившие норматив МС (мастера спорта) или МСМК (мастер спорта международного класса) и показавшие высокие спортивные результаты на всероссийских и международных соревнованиях.

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,1	7,9
2.	Бег 300 м с высокого старта	с	не более	
			37	41
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя	см	не менее	

	ногами, с приземлением на обе ноги		280	250
4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции				
5.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,6	8,7
6.	Бег 2 км	мин, с	не более	
			5,45	6,40
7.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба				
8.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			8,2	8,9
9.	Бег 5 км	мин	не более	
			17	-
10.	Бег 3 км	мин, с	не более	
			-	11,30
11.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			240	
Для спортивной дисциплины: прыжки				
12.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,3	8
13.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	240
14.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	-
15.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины: метания				
16.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	

			7,4	8,3
17.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			280	250
18.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
19.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины: многоборье				
20.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,5	8,4
21.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			270	240
22.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,75	7,30
23.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
24.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	
			-	1

Промежуточная аттестация (этапный контроль) позволяет объективно характеризовать состояние спортсмена только в том случае, если показатели контрольных упражнений соотносятся со спортивными результатами и являются действенными в управлении подготовкой спортивного резерва. Задача этапного контроля - выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла тренировки и специфики избранного вида спорта.

Этапные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки			разряд
	1	2	3	1	2	3	
НП-1							б/р
Челночный бег 3x10 м,с не более	9,5	9,5	9,4	9,5	9,5	9,4	
И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Не менее 10			Не менее 5			
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см не менее	135	145	155	125	135	145	
Прыжки через скакалку в течение 30 с. Не менее	25	25	34	30	30	44	

Метание мяча весом 150 г .Не менее	24	24	25	13	14		
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук, количество раз	Не менее 1						
Бег 2 км, без учета времени	Без учета времени						
НП-2						б/р	
Челночный бег 3x10 м,с не более	9,4	9,4	9,3	9,4	9,4		9,3
И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Не менее 10			Не менее 5			
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см не менее	145	160	170	135	145		155
Прыжки через скакалку в течение 30 с. Не менее	34	34	38	44	44		48
Метание мяча весом 150 г .Не менее	25	25	26	14	14		15
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук, количество раз	Не менее 1						
Бег 2 км, без учета времени	Без учета времени						
НП-3						б/р	
Челночный бег 3x10 м,с не более	9,3	9,3	9,1	9,3	9,3		9,1
И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Не менее 10			Не менее 10			
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см не менее	170	180	190	155	165		180
Прыжки через скакалку в течение 30 с. Не менее	38	38	42	48	48		52
Метание мяча весом 150 г .Не менее	26	26	28	15	15		16
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук, количество раз	Не менее 1						
Бег 2 км	Без учета времени						

Этапные нормативы общей физической и специальной физической подготовки и для зачисления на этапы подготовки

Бег на короткие дистанции

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки			разряд
	1	2	3	1	2	3	
Т-1							3-юн.
Бег 60 м с высокого старта, с. не более	9,3	9,0	8,7	10,3	10,1	9,9	
Прыжок в длину с места, см не менее	190	200	210	180	185	190	
Бег 150 м с высокого старта, с не более	25,5	24,5	23,5	27,8	26,8	25,8	
Т-2							2-юн.
Бег 60 м с высокого старта, с. не более	8,7	8,5	8,2	9,9	9,7	9,4	
Прыжок в длину с места, см не менее	210	220	230	190	195	200	
Бег 150 м с высокого старта, с не более	24,5	23,5	22,5	26,8	25,8	24,8	
Т—3							1-юн.
Бег 60 м с высокого старта, с. не более	8,2	8,0	7,8	9,4	9,2	8,9	
Прыжок в длину с места, см не менее	220	230	240	200	205	210	
Бег 150 м с высокого старта, с не более	23,5	22,5	21,5	25,8	24,8	23,8	
Т-4							3
Бег 60 м с высокого старта, с. не более	7,8	7,6	7,4	8,9	8,7	8,4	
Прыжок в длину с места, см не менее	230	240	250	210	215	220	
Бег 150 м с высокого старта, с не более	22,5	21,5	20,5	24,8	23,8	22,8	
Т-5							1,2
Бег 60 м с высокого старта, с. не более	7,4	7,4	7,3	8,4	8,2	8,0	
Прыжок в длину с места, см не менее	240	250	255	220	225	230	
Бег 150 м с высокого старта, с не более	20,5	19,4	18,4	23,8	22,8	21,8	
СС-1							кмс
Бег 60 м с высокого старта, с. не более	7,3	7,3	7,2	8,2	8,0	7,9	
Бег 300 м с высокого старта, с. не более	38,5	38,2	38,0	43,5	43,2	43,0	
Прыжок в длину с места, см не менее	260	265	268	230	235	240	
Десятерной прыжок с места	25,00	25,20	25,50	23,00	23,20	23,50	

**Этапные нормативы общей физической и специальной физической
подготовки и для зачисления на этапы подготовки**

Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки			разряд
	1	2	3	1	2	3	
T-1							3ю
Бег 60 м с высокого старта, с. не более	9,5	9,3	9,1	10,6	10,4	10,2	
Прыжок в длину с места, см не менее	170	180	190	160	170	180	
Бег 500 м с высокого старта, с не более	1,44	1,42	1,39	2,01	1,57	1,54	
T-2							2ю
Бег 60 м с высокого старта, с. не более	9,3	9,0	8,8	10,4	10,2	10,0	
Прыжок в длину с места, см не менее	180	190	200	170	180	185	
Бег 500 м с высокого старта, с не более	1,42	1,38	1,35	1,57	1,54	1,50	
T-3							1ю
Бег 60 м с высокого старта, с. не более	9,0	8,8	8,5	10,2	10,0	9,8	
Прыжок в длину с места, см не менее	200	210	220	180	185	190	
Бег 500 м с высокого старта, с не более	1,38	1,35	1,33	1,54	1,50	1,44	
T-4							3
Бег 60 м с высокого старта, с. не более	8,8	8,5	8,3	9,8	9,6	9,4	
Прыжок в длину с места, см не менее	210	220	230	185	190	195	
Бег 500 м с высокого старта, с не более	1,35	1,33	1,30	1,50	1,44	1,40	
T-5							1,2
Бег 60 м с высокого старта, с. не более	8,5	8,3	8,0	9,4	9,2	9,0	
Прыжок в длину с места, см не менее	220	230	240	190	195	200	
Бег 500 м с высокого старта, с не более	1,33	1,30	1,27	1,44	1,40	1,36	
СС-1							кмс
Бег 60 м с высокого старта, с. не более	8,0	7,9	7,8	9,0	8,9	8,8	
Прыжок в длину с места, см не менее	240	245	250	200	205	210	
Бег 2000м не более, мин..с.	6,00	5,58	5,56	7,10	7,08	7,06	

**Этапные нормативы общей физической и специальной физической
подготовки и для зачисления на этапы подготовки**

Прыжки

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки			разряд
	1	2	3	1	2	3	
T-1							3ю
Бег 60 м с высокого старта,с не более	9,3	9,2	9,1	10,5	10,3	10,1	
Прыжок в длину с места, см не менее	190	195	200	180	185	190	
Тройной прыжок с места не менее	540	544	548	510	514	520	
T-2							2ю
Бег 60 м с высокого старта,с не более	9,1	9,0	8,9	10,3	10,1	9,9	
Прыжок в длину с места, см не менее	200	205	210	185	190	195	
Тройной прыжок с места не менее	544	548	552	514	520	523	
T-3							1ю
Бег 60 м с высокого старта,с не более	8,9	8,7	8,5	9,9	9,7	9,5	
Прыжок в длину с места, см не менее	210	215	220	190	195	200	
Тройной прыжок с места не менее	548	556	560	520	523	526	
T-4							3
Бег 60 м с высокого старта,с не более	8,5	8,3	8,1	9,5	9,3	9,1	
Прыжок в длину с места, см не менее	220	225	230	195	200	205	
Тройной прыжок с места не менее	556	560	564	530	533	536	
T-5							1,2
Бег 60 м с высокого старта,с не более	8,1	7,9	7,7	9,1	8,9	8,7	
Прыжок в длину с места, см не менее	230	235	240	205	210	215	
Тройной прыжок с места, см не менее	560	564	570	533	536	540	

Этапные нормативы общей физической и специальной физической подготовки и для зачисления на этапы подготовки

Многоборье

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки			разряд
	1	2	3	1	2	3	
Т-1							3ю
Бег 60 м с высокого старта, с. не более	9,5	9,3	9,1	10,5	10,3	10,1	
Прыжок в длину с места, см не менее	180	190	200	170	175	180	
Тройной прыжок с места, см не менее	530	550	570	500	520	540	
Бросок набивного мяча 3 кг, см, снизу - вперед не менее	900	915	930	700	715	730	
Т-2							2ю
Бег 60 м с высокого старта, с. не более	9,3	9,1	8,9	10,3	10,1	9,9	
Прыжок в длину с места, см не менее	190	200	210	175	180	190	
Тройной прыжок с места, см не менее	550	570	620	520	540	560	
Бросок набивного мяча 3 кг, см, снизу - вперед не менее	915	930	960	715	730	760	
Т-3							1ю
Бег 60 м с высокого старта, с. не более	8,9	8,7	8,5	9,9	9,7	9,4	
Прыжок в длину с места, см не менее	210	220	225	180	190	195	
Тройной прыжок с места, см не менее	570	620	650	540	560	600	
Бросок набивного мяча 3 кг, см, снизу - вперед не менее	930	960	10,30	730	760	830	
Т-4							3
Бег 60 м с высокого старта, с. не более	8,5	8,3	8,1	9,7	9,4	9,2	
Прыжок в длину с места, см не менее	220	225	230	195	200	205	
Тройной прыжок с места, см не менее	650	680	720	600	640	680	
Бросок набивного мяча 3 кг, см, снизу - вперед не менее	960	10,30	10,60	760	830	860	
Т-5							1,2
Бег 60 м с высокого старта, с. не более	8,1	7,9	7,7	9,2	9,0	8,8	
Прыжок в длину с места, см не менее	230	240	250	200	205	210	
Тройной прыжок с места, см не менее	680	720	760	640	680	700	
Бросок набивного мяча 3 кг, см, снизу - вперед не менее	10,30	10,60	11,00	830	860	900	

На тренировочный этап (по годам обучения) зачисляются легкоатлеты, выполнившие нормативы по общей, специальной физической подготовке и соответствующий спортивный разряд.

На этапы спортивного совершенствования переводятся (зачисляются) спортсмены, выполнившие норматив КМС (кандидата в мастера спорта) и требования по общей, специальной физической подготовленности.

На этап высшего спортивного мастерства переводятся (зачисляются) спортсмены выполнившие норматив МС (мастера спорта) или МСМК (мастер спорта международного класса) и показавшие высокие спортивные результаты на всероссийских и международных соревнованиях.

Система тестирования в подготовке юных спортсменов основывается на ряде методических положений.

Первое из них - целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству. Это значит, что относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам.

Второе методическое положение - установка на соразмерность развития физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

Раздел 5. Перечень информационного обеспечения

5.1. Список литературы:

1. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по легкой атлетике:
 - 1.1. Бег на средние и длинные дистанции (издательство «Советский спорт», 2004);
 - 1.2. Барьерный бег (издательство «Советский спорт», 2004);
 - 1.3. Бег на короткие дистанции (издательство «Советский спорт», 2003);
- многоборье (издательство «Советский спорт», 2005);
2. Библиотечка тренера:
 - 2.1. В.Б.Зеличенко «Подготовка юных легкоатлетов» (издательство «Терра-спорт», 2000);
 - 2.2. В.Б.Зеличенко «Бег на длинные дистанции» (издательство «Терра-спорт», 2003);
 - 2.3. М.Шур «Прыжок в высоту» (издательство «Терра-спорт», 2003);
 - 2.4. В.Б.Попов «Прыжок в длину: многолетняя подготовка» (издательство «Терра-спорт», 2001);
 - 2.5. В.В.Тюпа «Биомеханические основы техники спортивной ходьбы и бега» (издательство «Олимпия», 2009);
 - 2.6. В.М.Маслаков «Эстафетный бег» (издательство «Олимпия», 2009);
 - 2.7. М. и В. Степановы «Барьерный бег на 400 метров: на дистанции женщины» (издательство «Терра-спорт», 2002);
 - 2.8. И.Тер-Ованесян «Подготовка легкоатлета: современный взгляд» (издательство «Терра-спорт», 2000);
 - 2.9. В.Б.Зеличенко «Легкая атлетика: критерии отбора» (издательство «Терра-спорт», 2000);
 - 2.10. В.Б.Попов «555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов» (издательство «Терра-спорт», 2002);
3. Л.В.Былеева «Подвижные игры» (учебное пособие, практический материал) (издательство «СпортАкадемПресс», 2002);

4. В.Г.Алабин «Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике» (издательство «Физкультура и спорт», 1982);
5. В.Н.Селуянов, М.П.Шестаков «Определение одаренностей и поиск талантов в спорте» (издательство «СпортАкадемПресс», 2000);
6. В.А.Креер, В.Б.Попов «Легкоатлетические прыжки» (издательство «Физкультура и спорт», 1986);
7. Н.Озолин «Настольная книга тренера» (издательство «АСТ», 2003);
8. А.И.Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В.Сидорчук «Легкая атлетика», учебное пособие (издательский центр «Академия», 2005);
9. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов «Теория и методика физического воспитания и спорта» (издательский центр «Академия», 2000);
10. В.И.Лахов «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике» (издательство «Советский спорт», 2004).

5.2. Интернет-ресурсы:

- <http://www.mst.mosreg.ru/> - __Министерство физической культуры, спорта и работы с молодежью Московской области
- <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
- <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
- <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
- <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
- <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
- <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики

Раздел6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

№ п/п	Вид соревнований	Дата проведения	Место проведения
1.	Контрольно-приёмные испытания	Август Сентябрь	Белогорск
2.	Открытое первенство по легкой атлетике посвященное памяти А. И. Бойко	Сентябрь	Белогорск
3.	Первенство России по легкой атлетике	Сентябрь	г. Владивосток
4.	Первенство города по легкоатлетическому кроссу среди школьников «Кросс Нации»	Сентябрь	Г. Белогорск
5.	Первенство МАУ «СШ №1 г.Белогорск» среди занимающихся по возрастам	Октябрь	Белогорск

6.	Первенство Амурской области среди СШ (средний возраст)	Ноябрь по положению	Благовещенск
7.	Первенство школы по легкой атлетике	Ноябрь - декабрь по положению	Белогорск
8.	Первенство Амурской области среди СШ (старший возраст)	Ноябрь по положению	Благовещенск
9.	Первенство Дальнего Востока и Сибири «Метелица (старший возраст)	Декабрь по положению	Хабаровск
10.	Первенство Дальнего Востока и Сибири «Старты надежд» по многоборьям	Декабрь по положению	Хабаровск
11.	Первенство Амурской области «Новогодний приз» (младший возраст)	Декабрь по положению	Белогорск
12.	Первенство Амурской области на кубок манежа «Амур»	Декабрь по положению	Благовещенск
13.	Зимнее первенство по легкой атлетике среди школ города Белогорска	Декабрь по положению	Белогорск
14.	Первенство Амурской области среди юношей и девушек среднего и старшего возраста (в закрытых помещениях)	Январь-февраль по положению	Благовещенск
15.	Зональное первенство по лёгкой атлетике среди учащихся старшего возраста	Январь по положению	Хабаровск
16.	Зональное первенство по легкой атлетике среди молодежи и взрослых	Январь по положению	Хабаровск
17.	Первенство МАУ «СШ №1 г.Белогорск» среди занимающихся «Защитник Отечества»	Февраль	Белогорск
18.	Первенство МАУ «СШ №1 г.Белогорск» школы по легкой атлетике	Март по положению	Белогорск
19.	Первенство Дальнего Востока и Сибири «Старты надежд» средний и младший возраст	Март по положению	Хабаровск
20.	Первенство города по кроссу среди школьников	Апрель	Белогорск

21.	Региональная матчевая встреча по легкой атлетике	Апрель – май по положению.	Владивосток
22.	Первенство области по легкой атлетике	Апрель по положению.	Свободный
23.	Эстафета, посвященная празднованию 9 мая	Май по положению.	Белогорск
24.	Первенство города по легкой атлетике среди школ	Май по положению.	Белогорск
25.	Первенство школы по легкой атлетике	Май по положению.	Белогорск
26.	Первенство города по легкой атлетике «День спринтера»	Июнь по положению	Белогорск
27.	Эстафета, посвященная празднованию Дня города	Июнь по положению	Белогорск