

ПРИНЯТАадминистративно-тренерским советом
МАУ «СШ №1 г. Белогорск»27-03 2023г. № 09**УТВЕРЖДАЮ**Директор МАУ
«СШ №1 г. Белогорск»С.О. Лукьянчук
2023г. № 79**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства)

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа №1 города Белогорск» (далее – учреждение). Перечень спортивных дисциплин по виду спорта "легкая атлетика", включенных во Всероссийский реестр видов спорта:

Легкая атлетика	0020001611 Я								
бег 30 - 50 м	002	064	1	8	1	1	Я		
бег 60 м	002	002	1	8	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	8	1	1	Я		
бег 400 м	002	006	1	6	1	1	Я		
бег 400 м (круг 200 м)	002	077	1	8	1	1	Л		
бег 600 м	002	007	1	8	1	1	Я		
бег 800 м	002	008	1	6	1	1	Я		
бег 800 м (круг 200 м)	002	078	1	8	1	1	Л		
бег 1000 м	002	009	1	8	1	1	Я		
бег 1500 м	002	010	1	6	1	1	Я		
бег 1500 м (круг 200 м)	002	079	1	8	1	1	Л		
бег 1 миля	002	011	1	8	1	1	Я		
бег 3000 м	002	012	1	8	1	1	Я		
бег 3000 м (круг 200 м)	002	080	1	8	1	1	Л		
бег 5000 м	002	013	1	6	1	1	Я		
бег 10000 м	002	014	1	6	1	1	Я		
бег 100 км	002	018	1	8	1	1	Л		
бег 100 км - командные соревнования	002	070	1	8	1	1	Л		
бег 24 часа	002	019	1	8	1	1	Л		
бег 24 часа - командные соревнования	002	062	1	8	1	1	Л		

	бег по шоссе 10 - 21,0975 км - командные соревнования	002	074	1	8	1	1	Л
	бег по шоссе 15 км	002	015	1	8	1	1	Я
	бег по шоссе 21,0975 км	002	016	1	8	1	1	Л
	бег по шоссе 42,195 км - командные соревнования	002	072	1	8	1	1	Л
	бег по шоссе 42,195 км	002	017	1	6	1	1	Я
	бег по шоссе (эстафета)	002	076	1	8	1	1	Я
	эстафета 4 x 100 м	002	020	1	6	1	1	Я
	эстафета 4 x 200 м	002	021	1	8	1	1	Я
	эстафета 4 x 400 м	002	022	1	6	1	1	Я
	эстафета 4 x 400 м (круг 200 м)	002	081	1	8	1	1	Л
	эстафета 4 x 400 м - смешанная	002	089	1	6	1	1	Я
	эстафета 4 x 800 м	002	065	1	8	1	1	Я
	эстафета 4 x 1500 м	002	066	1	8	1	1	Л
	эстафета 100 м + 200 м + 300 м + 400 м	002	086	1	8	1	1	Н
	эстафета 100 м + 200 м + 400 м + 800 м	002	067	1	8	1	1	Я
	бег с барьерами 60 м	002	023	1	8	1	1	Я
	бег с барьерами 100 м	002	024	1	6	1	1	Б
	бег с барьерами 110 м	002	025	1	6	1	1	А
	бег с барьерами 300 м	002	087	1	8	1	1	Н
	бег с барьерами 400 м	002	027	1	6	1	1	Я
	бег с барьерами (эстафета 4 x 100 м)	002	068	1	8	1	1	Б
	бег с барьерами (эстафета 4 x 110 м)	002	069	1	8	1	1	А
	бег с препятствиями 1500 м	002	071	1	8	1	1	Н
	бег с препятствиями 2000 м	002	028	1	8	1	1	Я
	бег с препятствиями 3000 м	002	030	1	6	1	1	Я
	горный бег - длинная дистанция	002	084	1	8	1	1	Л
	горный бег - командные соревнования	002	085	1	8	1	1	Я
	горный бег вверх - вниз	002	083	1	8	1	1	Я
	горный бег вверх	002	082	1	8	1	1	Я
	кросс - командные соревнования	002	058	1	8	1	1	Я
	кросс 1 км	002	031	1	8	1	1	С
	кросс 2 км	002	032	1	8	1	1	С
	кросс 3 км	002	033	1	8	1	1	Я
	кросс 4 км	002	034	1	8	1	1	Б
	кросс 5 км	002	035	1	8	1	1	Я
	кросс 6 км	002	036	1	8	1	1	Б

	кросс 8 км	002	037	1	8	1	1	А
	кросс 10 км	002	038	1	8	1	1	М
	кросс 12 км	002	039	1	8	1	1	М
	трейл	002	090	1	8	1	1	Л
	ходьба - командные соревнования	002	029	1	8	1	1	Л
	ходьба 1000 - 3000 м	002	040	1	8	1	1	Н
	ходьба 5 000 м	002	041	1	8	1	1	Э
	ходьба 10 000 м (или 10 км)	002	042	1	8	1	1	Я
	ходьба 20 км	002	043	1	6	1	1	Я
	ходьба 35 км	002	044	1	8	1	1	Л
	ходьба 50 км	002	045	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	8	1	1	Я
	метание мяча	002	054	1	8	1	1	Н
	толкание ядра	002	055	1	6	1	1	Я
	3-борье	002	056	1	8	1	1	Н
	4-борье	002	057	1	8	1	1	Н
	5-борье (круг 200 м)	002	073	1	8	1	1	Я
	6-борье	002	059	1	8	1	1	А
	7-борье - командные соревнования	002	001	1	8	1	1	Ж
	7-борье (круг 200 м)	002	060	1	8	1	1	А
	7-борье	002	061	1	6	1	1	Б
	8-борье	002	075	1	8	1	1	Ю
	10-борье - командные соревнования	002	026	1	8	1	1	М
	10-борье	002	063	1	6	1	1	А
	командные соревнования - 19 упражнений	002	088	1	8	1	1	Л

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации);
- спортивного совершенствования.

2. Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 996 (далее – ФССП);
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- рост спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2-4

4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	12-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936	936-1248

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

5.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

5.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «легкая атлетика»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	2	4	4	6
Отборочные	-	1	1	2	2
Основные	-	1	1	2	2

5.4. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика.

Виды подготовки	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	СС-1
	Недельная нагрузка в часах								
	6	8	8	9	14	14	18	18	18
	Наполняемость групп (человек)								
	10-20			8-16					2-4
	Максимальная продолжительность одного занятия в часах								
	2	2	2	3	3	3	3	3	4
	Возраст зачисления								
	9	9	9	12	12	12	12	12	14
	Час	Час	Час	Час	Час	Час	Час	Час	Час
1.ОФП	187	240	230	150	233	233	187	187	159
2.СФП	47	60	70	108	167	167	253	253	253
3.Участие в соревнованиях	-	8	8	19	29	29	56	56	65
4.Техническая	47	67	67	112	175	175	243	243	253
5.Тактическая	13	15	15	16	28	28	39	39	41
6.Теоретическая	2	3	3	10	10	10	16	16	20
7.Психологическая	10	15	15	16	28	28	39	39	42
8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	6	9	9	13	13	13
9.Инструкторская	-	-	-	10	15	15	36	36	36
10. Судейская практика	-	-	-	9	14	14	20	20	20
11.Медицинские, медико-биологические	2	2	2	6	10	10	12	12	12
12.Восстановительные мероприятия	2	4	4	6	10	10	22	22	22
Общее количество часов в год	312	416	416	468	728	728	936	936	936
Объем соревновательной деятельности (виды соревнований)	Участие в соревнованиях, согласно календарного плана								
контрольные	1	2	2	4	4	4	4	4	6
отборочные	-	1	1	1	1	1	2	2	2
основные	-	1	1	1	1	1	2	2	2
Медицинское обследование	1 раз в 12 месяцев								
Всего недель	52								

Виды подготовки	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	СС-1
	Недельная нагрузка в часах								
	6	8	8	9	14	14	18	18	18
	Наполняемость групп (человек)								
	10-20			10-20					10-20
	Максимальная продолжительность одного занятия в часах								
	2	2	2	3	3	3	3	3	4
	Возраст зачисления								
	9	9	9	12	12	12	12	12	14
	Час	Час	Час	Час	Час	Час	Час	Час	Час
1.ОФП	187	240	230	234	364	364	384	384	187
2.СФП	47	60	70	56	87	87	140	140	281
3.Участие в соревнованиях	-	8	8	19	29	29	56	56	66
4.Техническая	47	67	67	84	131	131	187	187	206
5.Тактическая	13	15	15	16	28	28	39	39	41
6.Теоретическая	2	3	3	10	10	10	16	16	20
7.Психологическая	10	15	15	16	28	28	39	39	42
8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	6	9	9	12	12	12
9.Инструкторская	-	-	-	7	11	11	19	19	24
10. Судейская практика	-	-	-	7	11	11	18	18	23
11.Медицинские, медико-биологические	2	2	2	6	10	10	13	13	12
12.Восстановительные мероприятия	2	4	4	7	10	10	13	13	22
Общее количество часов в год	312	416	416	468	728	728	936	936	936
Объем соревновательной деятельности (виды соревнований)	Участие в соревнованиях, согласно календарного плана								
контрольные	1	2	2	4	4	4	4	4	6
отборочные	-	1	1	1	1	1	2	2	2
основные	-	1	1	1	1	1	2	2	2
Медицинское обследование	1 раз в 12 месяцев								
Всего недель	52								

Виды подготовки	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	СС-1
	Недельная нагрузка в часах								
	6	8	8	9	14	14	18	18	18
	Наполняемость групп (человек)								
	10-20			10-20					10-20
	Максимальная продолжительность одного занятия в часах								
	2	2	2	3	3	3	3	3	4
	Возраст зачисления								
	9	9	9	12	12	12	12	12	14
	Час	Час	Час	Час	Час	Час	Час	Час	Час
1.ОФП	187	240	230	150	233	233	187	187	159
2.СФП	47	60	70	108	167	167	253	253	253
3.Участие в соревнованиях	-	8	8	19	29	29	56	56	65
4.Техническая	47	67	67	112	175	175	243	243	253
5.Тактическая	13	15	15	16	28	28	39	39	41
6.Теоретическая	2	3	3	10	10	10	16	16	20
7.Психологическая	10	15	15	16	28	28	39	39	42
8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	6	9	9	13	13	13
9.Инструкторская	-	-	-	10	15	15	36	36	36
10. Судейская практика	-	-	-	9	14	14	20	20	20
11.Медицинские, медико-биологические	2	2	2	6	10	10	12	12	12
12.Восстановительные мероприятия	2	4	4	6	10	10	22	22	22
Общее количество часов в год	312	416	416	468	728	728	936	936	936
Объем соревновательной деятельности (виды соревнований)	Участие в соревнованиях, согласно календарного плана								
контрольные	1	2	2	4	4	4	4	4	6
отборочные	-	1	1	1	1	1	2	2	2
основные	-	1	1	1	1	1	2	2	2
Медицинское обследование	1 раз в 12 месяцев								
Всего недель	52								

Виды подготовки	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	СС-1
	Недельная нагрузка в часах								
	6	8	8	9	14	14	18	18	18
	Наполняемость групп (человек)								
	10-20			10-20					10-20
	Максимальная продолжительность одного занятия в часах								
	2	2	2	3	3	3	3	3	4
	Возраст зачисления								
	9	9	9	12	12	12	12	12	14
	Час	Час	Час	Час	Час	Час	Час	Час	Час
1.ОФП	187	240	230	145	225	225	206	206	169
2.СФП	47	60	70	112	175	175	234	234	243
3.Участие в соревнованиях	-	8	8	19	29	29	56	56	56
4.Техническая	47	67	67	112	175	175	243	243	262
5.Тактическая	13	15	15	16	28	28	39	39	41
6.Теоретическая	2	3	3	10	10	10	16	16	20
7.Психологическая	10	15	15	16	28	28	39	39	42
8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	6	9	9	13	13	13
9.Инструкторская	-	-	-	10	15	15	36	36	36
10. Судейская практика	-	-	-	9	14	14	20	20	20
11.Медицинские, медико-биологические	2	2	2	6	10	10	12	12	12
12.Восстановительные мероприятия	2	4	4	6	10	10	22	22	22
Общее количество часов в год	312	416	416	468	728	728	936	936	936
Объем соревновательной деятельности (виды соревнований)	Участие в соревнованиях, согласно календарного плана								
контрольные	1	2	2	4	4	4	4	4	6
отборочные	-	1	1	1	1	1	2	2	2
основные	-	1	1	1	1	1	2	2	2
Медицинское обследование	1 раз в 12 месяцев								
Всего недель	52								

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды подго- товки	НП-1		НП-2		НП-3		Т-1		Т-2		Т-3		Т-4		Т-5		СС-1	
	Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции																	
	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час
ОФП	75	234	72	300	72	300	32	150	32	233	32	233	20	187	20	187	17	159
СФП							23	108	23	167	23	167	27	253	27	253	27	253
Участие в соревнованиях	-		2	8	2	8	4	19	4	29	4	29	6	56	6	56	7	65
Техническая	15	47	16	67	16	67	24	112	24	175	24	175	26	243	26	243	27	253
Тактическая, теоретическая, психологиче- ская	8	25	8	33	8	33	9	42	9	66	9	66	10	94	10	94	11	103
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	4	19	4	29	4	29	6	56	6	56	6	56
Медицинские, медико- биологичес-кие, восстановитель- ные мероприя- тия, тестирова- ние и контроль	2	6	2	8	2	8	4	18	4	29	4	29	5	47	5	47	5	47
Общее количе- ство часов в год	312		416		416		468		728		728		936		936		936	
Виды подго- товки	НП-1		НП-2		НП-3		Т-1		Т-2		Т-3		Т-4		Т-5		СС-1	
	Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба																	
	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час
ОФП	75	234	72	300	72	300	50	234	50	364	50	364	41	384	41	384	20	187
СФП							12	56	12	87	12	87	15	140	15	140	30	281
Участие в соревнованиях	-		2	8	2	8	4	19	4	29	4	29	6	56	6	56	7	66
Техническая	15	47	16	67	16	67	18	84	18	131	18	131	20	187	20	187	22	206
Тактическая, теоретическая, психологиче- ская	8	25	8	33	8	33	9	42	9	66	9	66	10	94	10	94	11	103
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	3	14	3	22	3	22	4	37	4	37	5	47
Медицинские, медико- биологичес-кие, восстановитель- ные мероприя- тия, тестирова- ние и контроль	2	6	2	8	2	8	4	19	4	29	4	29	4	38	4	38	5	46
Общее количе- ство часов в год	312		416		416		468		728		728		936		936		936	
Виды подго- товки	НП-1		НП-2		НП-3		Т-1		Т-2		Т-3		Т-4		Т-5		СС-1	
	Для спортивных дисциплин прыжки, метания																	
	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час
ОФП	75	234	72	300	72	300	32	150	32	233	32	233	20	187	20	187	17	159
СФП							23	108	23	167	23	167	27	253	27	253	27	253
Участие в соревнованиях	-		2	8	2	8	4	19	4	29	4	29	6	56	6	56	7	65
Техническая	15	47	16	67	16	67	24	112	24	175	24	175	26	243	26	243	27	253

Тактическая, теоретическая, психологическая	8	25	8	33	8	33	9	42	9	66	9	66	10	94	10	94	11	103
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	4	19	4	29	4	29	6	56	6	56	6	56
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	6	2	8	2	8	4	18	4	29	4	29	5	47	5	47	5	47
Общее количество часов в год	312		416		416		468		728		728		936		936		936	
Виды подготовки	НП-1		НП-2		НП-3		Т-1		Т-2		Т-3		Т-4		Т-5		СС-1	
	Для спортивной дисциплины многоборье																	
	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час
ОФП	75	234	72	300	72	300	31	145	31	225	31	225	22	206	22	206	18	169
СФП							24	112	24	175	24	175	25	234	25	234	26	243
Участие в соревнованиях	-		2	8	2	8	4	19	4	29	4	29	6	56	6	56	6	56
Техническая	15	47	16	67	16	67	24	112	24	175	24	175	26	243	26	243	28	262
Тактическая, теоретическая, психологическая	8	25	8	33	8	33	9	42	9	66	9	66	10	94	10	94	11	103
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	4	19	4	29	4	29	6	56	6	56	6	56
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	6	2	8	2	8	4	19	4	29	4	29	5	47	5	47	5	47
Общее количество часов в год	312		416		416		468		728		728		936		936		936	

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении, реализующего Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Учебно-тренировочные занятия	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	в течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	в течение года
	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	в течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	в течение года

3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	в течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России ¹	к 23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		к 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		4 ноября – День народного единства	
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам-героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
3.5.	Формирование патриотизма	Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4	Развитие творческого мышления		
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	развитие изобретательности и логического мышления	в течение года
		развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
		развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
		развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
5	Нравственное воспитание		
5.1.	Воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
		Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

План направлен на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) 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;

3) раскрытие перед занимающимися легкой атлетикой молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у занимающихся легкой атлетикой 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;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к пло-

щадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) 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.

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения (год подготовки)	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	Этап начальной подготовки	Особенности данных мероприятий на первом, втором, третьем году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. Юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	Этап начальной подготовки	
3.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по шашкам (беседа)	Этап начальной подготовки	
4.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа)	Этап начальной подготовки	
5.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	Этап начальной подготовки	
6.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный (спортивной специализации)	
7.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный (спортивной специализации)	
8.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный (спортивной специализации)	
9.	Гигиена спортсмена (викторина)	Этап учебно-тренировочный (спортивной специализации)	
10.	Антидопинговая викторина (викторина)	Этап учебно-тренировочный (спортивной специализации)	
11.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	Этап учебно-тренировочный (спортивной специализации)	
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	Этап учебно-тренировочный (спортивной специализации)	
13.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Этап учебно-тренировочный (спортивной специализации)	
14.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Этап совершенствования спортивного мастерства	
15.	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил»	Этап совершенствования спортивного мастерства	
16.	Семинар «Процедура допинг-контроля»	Этап совершенствования спортивного мастерства	

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена.

План инструкторской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и спортивного совершенствования

Формируемые умения	Количество часов в год		
	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап спортивного совершенствования
	До трех лет	Свыше трех лет	
1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. 2. Составить конспект и провести разминку в группе. 3. Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде. 4. Провести подготовку команды к соревнованиям.	10-15	36	36

План инструкторской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и спортивного совершенствования

Формируемые умения	Количество часов в год		
	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап спортивного совершенствования
	До трех лет	Свыше трех лет	
1. Вести протокол соревнований. 2. Участвовать в судействе соревнований совместно с тренером-преподавателем. 3. Осуществлять судейство соревнований самостоятельно. 4. Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата. 6. Судить игры в качестве судьи в поле.	9-14	20	20

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Средства и мероприятия	Сроки реализации
Медицинские, 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
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); - гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
---	--

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "легкая атлетика";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "легкая атлетика" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "легкая атлетика";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "легкая атлетика";

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "легкая атлетика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "легкая атлетика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				

2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.30	5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "легкая атлетика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38.5	43.5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8	9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10

2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,2
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.30	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,8
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7.60	7.00
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

IV. Рабочая программа

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе.

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 зави-

	симости 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.
Тестирование и контроль	
Инструкторская	
Судейская практика	
Медицинские и медико-биологические мероприятия	
Восстановительные	
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, пробежание 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.

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.

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.

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 за-

нимающихся 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 акробатически 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 также 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 года) и углубленной тренировки (тренировочные группы второго, 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, спортивная ходьба;
- прыжки, метания;
- 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. 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 около предельной 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 их 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 представлен по избранным дисциплинам легкой атлетики.

Дисциплина	Содержание
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 тренировок: - 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 годичного 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.

Дисциплина	Содержание
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.
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.

Структура тренировочного процесса

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 годовичного 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 годовичного 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. Начинающие 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 уча-

ствия 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 тренирован-

ный 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.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения: $\approx 120/180$ в течение года		
	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.	
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.	
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	
	Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.	
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.	
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: $\approx 600/960$		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.	
	История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	
	Учет соревновательной деятель-	Структура и содержание Дневника обучающего-	

ности, самоанализ обучающегося	ся. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: ≈1200	
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика»

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика", содержащим в своем наименовании слово "бег" с указанием дистанции до 400 м включительно (далее - бег на короткие дистанции), слово "бег" с указанием дистанции более 400 м (далее - бег на средние и длинные дистанции), слово "ходьба" (далее - спортивная ходьба), слово "прыжок" (далее - прыжки); слова "метание" и "толкание" (далее - метания), слово "борьба" (далее - многоборье), основаны на особенностях вида спорта "легкая атлетика" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "легкая атлетика", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "легкая атлетика" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "легкая атлетика" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика".

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицин-

ской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

Таблица 1

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Габли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
39.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1

42.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
43.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин метания, многоборье			
45.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
46.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
47.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
48.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
49.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
50.	Копье массой 600 г	штук	20
51.	Копье массой 700 г	штук	20
52.	Копье массой 800 г	штук	20
53.	Круг для места метания диска	штук	1
54.	Круг для места метания молота	штук	1
55.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
56.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
57.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
58.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
59.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
60.	Ограждение для метания диска	штук	1
61.	Ограждение для метания молота	штук	1
62.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
63.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
64.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
65.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
66.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

Таблица 2

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
4.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
5.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2

обеспечение спортивной экипировкой;

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2

			гося						
2.	Костюм спор- тивный па- радный	штук	на обу- чающе- гося	-	-	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлети- ческие	пар	на обу- чающе- гося	-	-	2	1	2	1
4.	Майка легко- атлетическая	штук	на обу- чающе- гося	-	-	1	1	2	1
5.	Обувь для ме- тания диска и молота	пар	на обу- чающе- гося	-	-	2	1	2	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обу- чающе- гося	-	-	2	1	2	1
7.	Перчатки для метания мо- лота	пар	на обу- чающе- гося	-	-	2	1	3	1
8.	Трусы легко- атлетические	штук	на обу- чающе- гося	1	1	1	1	2	1
9.	Шиповки для бега на корот- кие дистанции	пар	на обу- чающе- гося	1	1	2	1	2	1
10.	Шиповки для бега на сред- ние и длинные дистанции	пар	на обу- чающе- гося	1	1	2	1	2	1
11.	Шиповки для бега с препят- ствиями "стипель-че- за"	пар	на обу- чающе- гося	1	1	2	1	2	1
12.	Шиповки для метания копья	пар	на обу- чающе- гося	-	-	2	1	2	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обу- чающе- гося	-	-	2	1	2	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обу- чающе- гося	-	-	2	1	2	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обу- чающе- гося	-	-	2	1	2	1

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортив-
ных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического
медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы.

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых
соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда Рос-
сии от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Спе-
циалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спор-
та» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ре-
монту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019

№ 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «легкая атлетика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

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).

Интернет-ресурсы:

- <https://fcpsr.ru/> Федеральный центр подготовки спортивного резерва
 - <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
-

