

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва
по легкой атлетике»

ПРИКАЗ

« 31» декабря 2018 год

№ 166

г. Прохладный

«Об утверждении программы спортивной подготовки МБУ «СШОР по л/а»».

В соответствии с Федеральным законом от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.04.2013 г. № 220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика» (с изменениями на 16.02.2015 г.), во исполнении Постановления местной администрации г.о. Прохладный КБР от 06.11.2018 г. № 1267 «О переименовании и установлении предмета деятельности МБОУ ДО «СДЮСШОР по лёгкой атлетике»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Программу спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.
2. Принять к работе данную программу с 01.01.2019 года.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор МБУ «СШОР по л/а»

В.В. Хирьянов



Программа спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта лёгкая атлетика
(утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 24 апреля 2013 года г. № 220,
с изменениями, внесёнными приказом
Министерства спорта РФ от 16 февраля 2015 г. №133)

Срок реализации программы 10 лет.

г.о.Прохладный
2019 год

СОДЕРЖАНИЕ

I Пояснительная записка	3
Характеристика вида спорта лёгкая атлетика	3
Специфика организации тренировочного процесса	5
II Нормативная часть	7
Формы организации тренировочного процесса	7
Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки	8
Спортивный отбор	8
Структура многолетней подготовки в лёгкой атлетике	9
Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	10
Соотношение объемов тренировочного процесса	11
Соревновательная деятельность	14
Календарь спортивных мероприятий	15
Кадровое обеспечение	15
Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе материально-технической базе и иным условиям	16
Порядок организации тренировочных сборов	20
Структура годичного цикла подготовки	21
III Методическая часть	22
Теория и методика физической культуры и спорта	25
Общая физическая подготовка	27
Средства общей физической подготовки	27
Специальная физическая подготовка	29
Средства специальной физической подготовки	29
Пути и способы воспитания физических качеств	31
Программный материал для практических занятий	34
Тренировочный микроцикл	35
Тренировочный макроцикл	38
Подготовка бегунов	38
Подготовка метателей	40
Подготовка прыгунов	42
Воспитательная работа и психологическая подготовка	44
Восстановительные средства и мероприятия	47
Антидопинговые мероприятия	50
Инструкторская и судейская практика	51
Требования техники безопасности	52
Оказание доврачебной помощи пострадавшему	52
IV Система контроля и зачетные требования	53
Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки	53
Требования к результатам освоения программы по предметным областям	54
Требования к освоению программ по этапам подготовки	55
Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки	56
Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки	57
Перечень информационного обеспечения	65

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа по лёгкой атлетике составлена на основании:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утверждённого приказом Министерства спорта РФ от 24 апреля 2013. № 220, с изменениями, внесёнными приказом Министерства спорта РФ от 16 февраля 2015 г. № 133);
- Приказа Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации»;
- приказа Министерства спорта РФ «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645.

Основная функция Программы – спортивная подготовка.

Основными задачами Программы являются:

- максимальная реализация физических возможностей;
- достижение определенного спортивного результата;
- подготовка спортивного резерва;
- зачисление спортсменов СШОР в составы спортивных сборных команд Кабардино-Балкарской республики;
- зачисление спортсменов СШОР в составы спортивных сборных команд России.

Программа определяет требования к осуществлению спортивной подготовки в СШОР по легкой атлетике. Содержит нормативную часть, доступные в условиях нашей спортивной школы практические материалы; методические рекомендации по организации и планированию работы на этапах спортивной подготовки; систему комплексного контроля, требования к результатам реализации Программы; тренировочные сборы; перечень необходимого инвентаря и оборудования. Даётся характеристика вида спорта лёгкая атлетика, описываются её отличительные особенности; специфика организации тренировочного процесса, структура системы многолетней подготовки.

Характеристика вида спорта лёгкая атлетика.

Легкая атлетика - один из древнейших и наиболее массовых видов спорта. Лёгкая атлетика – совокупность видов спорта, объединяющая такие дисциплины как - ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метание (диска, копья, молота), толкание ядра и легкоатлетические многоборья. Соревнования проводятся как для мужчин, так и для женщин.

Лекоатлетические виды спорта можно классифицировать по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения.

Виды легкой атлетики принято подразделять на пять разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности.

Спортивная ходьба - на 20 и 50 км.

Бег - на короткие, средние, длинные и сверхдлинные дистанции, эстафетный бег, бег с барьерами и бег с препятствиями.

Прыжки подразделяются на вертикальные – прыжок в высоту и прыжок с шестом и горизонтальные – прыжок в длину и тройной прыжок.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на: циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического

качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Также виды легкой атлетики делят на классические (олимпийские) и неклассические (все остальные).

Специализации легкой атлетики.

Спринт - совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно. В программу Олимпийских игр включен гладкий бег на 100, 200 и 400 метров у мужчин и женщин, эстафетный бег 4x100 и 4x400 метров у мужчин и женщин. В спринтерском беге до 200 метров на открытых стадионах учитывается попутная составляющая ветра.

Соревнования в спринте проводятся на официальных соревнованиях (чемпионаты Мира, Европы, Олимпийские игры), а также входят в программу легкоатлетического многоборья. Во всех спринтерских дисциплинах старт принимается из низкого положения, из стартовых колодок. По дистанции спортсмены бегут каждый по своей дорожке, за исключением эстафеты 4x400 метров. На официальных соревнованиях IAAF обязательно оборудование стадиона системой автоматического учёта времени и фотофиниша.

Барьерный бег является одним из наиболее сложных в координационном отношении видов легкой атлетики. Сложность этого бега заключается в том, что бегуну, помимо соответствующих требований к скоростному бегу на гладкой дистанции, необходимо четко соблюдать определенный ритм и длину шагов от старта до последнего барьера, не допускать излишних вертикальных колебаний, владеть хорошей координацией движений, иметь силу и ловкость, гибкость и подвижность в тазобедренных суставах.

Спортсмены соревнуются на дистанции 110 метров, спортсменки - на дистанции 100 метров. Дистанции 400, 100 и 110 метров с барьерами включены в программу олимпийских игр. Приступить к овладению техникой барьерного бега можно лишь после того, как

занимающиеся овладели основами гладкого бега и освоили технику высокого и низкого стартов.

Бег на средние и длинные дистанции. К данной специализации относятся дисциплины, требующие выносливости: бег на дистанции от 800 до 3000 метров; бег на дистанции от 3000 до 10000 метров; бег с препятствиями; кросс; бег по шоссе; горный бег; эстафета (4×800 м., 4×1500 м. и комбинированные варианты).

Прыжки. В легкой атлетике проводятся прыжки в длину, прыжки тройным, прыжки в высоту. Прыжки в длину и прыжки тройным относятся к группе горизонтальных прыжков, а прыжки в высоту и тройном к группе вертикальных. Как правило, в соревнованиях по лёгкой атлетике все прыжки выполняются с разбега. Место приземления спортсменов называется «яма». В горизонтальных прыжках спортсмен приземляется в «яму» с песком, а в вертикальных прыжках в «яму», сделанную из поролона. Результат фиксируется в метрах и сантиметрах.

Метания. В легкой атлетике четыре вида метаний: метание копья; метание молота; метание диска; толкание ядра.

Многоборья. Легкоатлетические многоборья включают много видов легкой атлетики.

Классическое мужское десятиборье – это бег на 100, 400, 1500 метров, 110 метров с барьерами, прыжки в высоту, с шестом, в длину, метание копья, диска, толкание ядра.

Классическое женское семиборье – это бег 100 метров с барьерами, 200, 800 метров, прыжки в длину и в высоту, метание копья и толкание ядра. Результат определяется в очках, подсчет которых идет по специальной таблице.

На международном уровне лёгкой атлетикой руководит Международная ассоциация легкоатлетических федераций (IAAF), на всероссийском – Всероссийская федерация лёгкой атлетики (ВФЛА).

Исходя из наличия тренировочной базы, в школе культивируются следующие виды легкой атлетики: спринт, бег на средние и длинные дистанции, барьерный бег, прыжок в

длину, высоту, тройной прыжок, толкания, метания.

Специфика организации тренировочного процесса.

Особенности организации и осуществления тренировочной деятельности направлены на:

1. обеспечение единства основных требований к организации спортивной подготовки;
2. непрерывность и преемственность физического воспитания занимающихся, относящихся к различным возрастным группам;
3. повышение качества подготовки спортивного резерва;
4. увеличение охвата детей и молодежи, регулярно занимающихся физической культурой и спортом.

Программа спортивной подготовки разработана с учетом следующих особенностей организации тренировочной и методической деятельности:

1. По признанным в Российской Федерации видам спорта и спортивным дисциплинам, включенным во Всероссийский реестр видов спорта (далее - избранный вид спорта).

2. По этапам и периодам подготовки:

- а) этап начальной подготовки (периоды: до одного года; выше одного года);
- б) тренировочный этап (этап спортивной специализации), (периоды: начальной специализации, углубленной специализации);
- в) этап совершенствования спортивного мастерства (весь период);
- г) этап высшего спортивного мастерства (весь период).

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Этап начальной подготовки. На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся образовательных учреждений, желающие заниматься спортом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и выполнившие контрольный норматив для зачисления на этап

начальной подготовки. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

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

Тренировочный этап. Формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших необходимую подготовку не менее года и выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке,

имеющие 3 юношеский спортивный разряд. Перевод по годам обучения на этом этапе

осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Занимающимся, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Основные задачи этапа:

1. дальнейшее укрепление здоровья;
2. гармоничное физическое развитие;
3. укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы средствами ОФП и СФП;
4. повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
5. обучение основам техники видов лёгкой атлетики;
6. приобретение соревновательного опыта;
7. приобретение теоретических знаний по тренировке, ведение спортивного дневника и умение анализировать записанные в нём данные.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Зачисление спортсменов в группы осуществляется с учетом положительной динамики прироста спортивных показателей, роста уровня ОФП и СФП, выполнения норматива КМС.

Основные задачи этапа:

1. укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
2. совершенствование техники избранного вида;
3. постепенное и неуклонное увеличение тренировочных нагрузок;
4. повышение спортивного мастерства;
5. воспитание специальной выносливости;
6. возрастание объёма средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в избранном виде спорта;
7. развитие физических качеств;
8. углублённая специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;
9. повышение психической устойчивости спортсмена;
10. овладение техническими действиями в процессе соревнований;
11. овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

Этап высшего спортивного мастерства. Зачисление спортсменов в группы осуществляется с учетом положительной динамики прироста спортивных показателей, роста уровня ОФП и СФП, выполнения нормативов Мастер спорта России и Мастер спорта международного класса.

Основные задачи этапа:

1. дальнейшее совершенствование физических качеств;
2. дальнейшее совершенствование технического мастерства;
3. дальнейшее совершенствование соревновательного опыта;
4. дальнейшее совершенствование индивидуального мастерства.

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами:

1. целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству;
2. соразмерности в развитии основных физических качеств;
3. ведущих факторов, определяющих уровень мастерства и возрастной динамики развития спортсменов.

Процесс многолетней тренировки юных спортсменов должен осуществляться на основе следующих основных методических положений:

1. преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей(девушек), юниоров и взрослых спортсменов;
2. постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП;
3. непрерывное совершенствование в спортивной технике;
4. правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более

высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла;

5. строгие соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

6. одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Зачисление лиц, поступающих в Учреждение, оформляется распорядительным актом Учреждения (приказом руководителя) на основании решения приемной комиссии. Лица,

прошедшие спортивную подготовку в других учреждениях, имеющих опыт участия в спортивных соревнованиях, могут быть зачислены в Учреждение на определённый этап в соответствии с Положением Учреждения о правилах приёма и зачисления поступающих, перевода, восстановления, временного отстранения и отчисления граждан на обучение по Программе.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

Формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация занимающихся.

Учреждение обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с занимающимися с учетом следующих особенностей:

1. Сроки начала и окончания тренировочного процесса (далее - спортивный сезон) определяются с учетом сроков проведения физкультурно-спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся;

2. Набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется ежегодно не позднее 15 октября текущего года;

3. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным по программам спортивной подготовки - в соответствии с Федеральными

стандартами спортивной подготовки;

4. Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

а) перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

б) ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

в) ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

г)ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

5.Планирование участия тренерского состава и (или) других специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки, производится с учетом следующих особенностей:

а) работа по учебному плану одного тренера или специалиста с группой занимающихся в течение всего спортивного сезона;

б) бригадный метод работы (работа по реализации программы спортивной подготовки более чем одного тренера и (или) другого специалиста, непосредственно, осуществляющих тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом обучающихся, закрепленным персонально за каждым специалистом) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

в) работа с группами совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства может осуществляться по индивидуальным планам спортивной подготовки. Кроме основного тренера по виду спорта легкая атлетика допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Принадлежность лица, проходящего спортивную подготовку к организации, осуществляющей спортивную подготовку, определяется на основании приказа о зачислении в организацию для прохождения спортивной подготовки на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора по спортивной подготовке.

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Спортивный отбор.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	17	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	18	1

Структура многолетней подготовки в лёгкой атлетике.

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

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;

- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

На этапе начальной подготовки основное внимание спортсмена и тренера нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия

строются с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта.

На этапах начальной спортивной специализации и углубленной специализации в избранном виде спорта соотношение парциальных объемов тренировочной работы и акцент

на преимущественном использовании тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов.

Общая и специальная физическая подготовка в первые два года обучения в тренировочных группах занимает 60-70% и направлена на развитие основных физических качеств и формирование разнообразных двигательных умений и навыков.

На этапах углубленной специализации в беге на короткие дистанции, прыжках, метаниях соотношение ОФП и СФП приблизительно равно. В беге на средние и длинные

дистанции - процентное отношение ОФП немного растёт, а СФП незначительно падает. В то же время в многоборье наблюдается значительное падение ОФП и рост СФП (соответственно 35 и 53%).

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства происходит увеличение доли специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на совершенствование специальных физических качеств и спортивной техники.

Наряду с общей специальной физической подготовкой план подготовки предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- в группах начальной подготовки – 2-х часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы;
- не превышен максимальный объем тренировки в часах для каждой группы.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная

учебная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определённого данной учебной группе (общий объём годового учебного плана должен быть выполнен полностью).

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившими предъявляемые Программой требования для перевода на последующий этап, предоставляется возможность

продолжить подготовку на том же этапе, а также перевестись на обучение в резервный состав групп.

Тренировочные занятия с учащимися, проходящими спортивную подготовку, проводятся в соответствии с расписанием. Под расписанием тренировочных занятий понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом руководителя Учреждения и размещаемый на официальном сайте Учреждения (с соблюдением законодательства по защите персональных данных).

Расписание тренировочных занятий утверждается после согласования с тренерским составом.

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

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

Тренировочные группы комплектуются с учетом закономерностей развития и возрастных особенностей занимающихся, роста их спортивного мастерства. Перевод занимающихся по годам обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической

подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившими предъявляемые Программой требования для перевода на последующий этап, предоставляется возможность

продолжить подготовку на том же этапе. Такие лица могут решением тренерского совета продолжать спортивную подготовку повторно либо переведены в резервный состав групп.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе, на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль над состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает антидопинговое сопровождение. Результаты врачебных наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Зачисление в группы начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врача-педиатра (терапевта) в поликлинике по месту жительства или в коммерческом медицинском учреждении, имеющего лицензию на осуществление такой деятельности. Медицинский контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляется не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд Российской Федерации, Кабардино-Балкарской Республики и их резервного состава проводятся по отдельным программам

проведения УМО. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Контроль над уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного тестирования, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Соотношение объемов тренировочного процесса

Спортивная подготовка - это многолетний круглогодичный процесс, который, включает в себя большой объём разносторонней физической подготовки в общем объёме тренировочного процесса, постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких объемов тренировочных нагрузок, повышение специальной подготовленности за счёт широкого использования различных тренировочных средств.

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки легкоатлетов по годам обучения. На основании тренировочного плана Программы тренер разрабатывает рабочий планы (для каждой группы спортивной подготовки). В рабочем плане указывается порядковый номер занятия, основные задачи, краткое содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап высшего спортивного мастерства	
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет			
Количество часов в неделю	6	6	9	16	24	32	
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	4-6	6-12	9-14	9-14	
Общее количество часов в год	312	312	468	832	1248	1664	
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	208-312	364-624	468-728	468-728	

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет			

Бег на короткие дистанции						
Общая физическая подготовка (%)	76-79	73-78	29-38	18-27	18-23	16-20
Специальная физическая подготовка (%)			22-28	26-33	26-34	26-32
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	24-30	25-31	28-35	26-32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13	16-20
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9
Бег на средние и длинные дистанции						
Общая физическая подготовка (%)	76-79	73-78	50-60	41-48	20-24	17-21
Специальная физическая подготовка (%)			12-15	15-18	30-36	32-38
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	18-22	20-24	22-27	16-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13	16-20
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9
Прыжки						
Общая физическая подготовка (%)	76-79	73-78	29-38	19-27	18-23	16-20
Специальная физическая подготовка (%)			22-28	26-33	26-34	26-32
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	24-30	25-31	28-35	26-32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13	16-20
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9
Метания						
Общая физическая подготовка (%)	76-79	73-78	29-38	19-27	18-23	16-20
Специальная физическая подготовка (%)			22-28	26-33	26-34	26-32
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	24-30	25-31	28-35	26-32
Тактическая,	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13	16-20

теоретическая, психологическая подготовка (%)						
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9
Многоборье						
Общая физическая подготовка (%)	75-87	73-82	61-66	33-39	20-25	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	10-20	15-20	20-30	40-61	57-69	64-77
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	3-5	3-6	5-8	6-12
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение.

Необходимо иметь в виду, что на различных этапах многолетней подготовки соотношение средств объемов тренировочного процесса изменяется. Обычно вместе с возрастом и ростом мастерства количество применяемых средств общефизической подготовки уменьшается, и больше применяют такие, которые эффективней способствуют специализации.

Начиная с тренировочного этапа, удельный вес объема ОФП по отношению к СФП уменьшается и приобретает специфичность на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Соревновательная деятельность.

Требования к организации соревновательной деятельности. При участии команд и спортсменов в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним по различным видам, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, календарными планами Всероссийских федераций по видам спорта, организации, осуществляющие спортивную подготовку, направляющие команды и спортсменов на соревнования, оплачивают расходы за счет и в пределах выделенных бюджетных ассигнований, а при их отсутствии за счет внебюджетных средств.

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

- соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования;

- уровень спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) о спортивном соревновании и правилами по виду спорта лёгкая атлетика;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- динамические наблюдения (текущее медицинское наблюдение, периодические медицинские осмотры, углубленные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения) за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку и оформление специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к спортивной подготовке и участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение антидопинговых правил.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещененный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта легкая атлетика

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	мастерства	
Контрольные	5-9	8-12	11-16	14-21	17-28	17-28
Отборочные	-	1-2	2-4	2-5	2-6	2-6
Основные	-	1-2	1-3	2-4	2-6	2-6

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам **отборочных соревнований** комплектуют команды, отбирают участников главных (основных) соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом младшей возрастной группы ставится задача

завоевать определенное место, для спортсменов средней (два вида) и старшей возрастной групп, юниоров набранное количество очков на основании показанного результата (согласно Таблице оценки результатов, 1986 год), позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или возможно более высокого места.

Календарь спортивных мероприятий.

Календарь спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется специалистами организации, реализующей программу спортивную подготовку, ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год.

Кадровое обеспечение.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе материально-технической базе и иным условиям.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе материально-технической базе, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортивной подготовки устанавливаются следующие требования к материально-техническому обеспечению: наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; допускается наличие игрового зала; наличие раздевалок,

душевых, допускается наличие восстановительного центра; наличие медицинского кабинета.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку осуществляют материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

В случае отсутствия собственных спортивных сооружений у организации, осуществляющей спортивную подготовку, должны быть предусмотрены соответствующие расходы на арендную плату.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, могут иметь структурное подразделение спортивно-оздоровительный лагерь для обеспечения тренировочного процесса и оздоровления лиц, проходящих спортивную подготовку, в период летних и зимних каникул для детей в образовательных учреждениях, а также для обеспечения

восстановительных мероприятий перед началом и по окончании спортивного сезона.

Количество лиц, проходящих спортивную подготовку, и период нахождения их в спортивно-оздоровительном лагере определяется на основании утвержденных программ спортивной подготовки.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица 1

N п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Круг для места толкания ядра	штук	1
4.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5.	Палочка эстафетная	штук	20
6.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7.	Стартовые колодки	пар	10
8.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
9.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
10.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
11.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
12.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
13.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
14.	Буфер для остановки ядра	штук	1

15.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
16.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
17.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
18.	Грабли	штук	2
19.	Доска информационная	штук	2
20.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
21.	Конь гимнастический	штук	1
22.	Мат гимнастический	штук	10
23.	Мяч для метания 140 г	штук	10
24.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
25.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
26.	Пистолет стартовый	штук	2
27.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
28.	Рулетка 10 м	штук	3
29.	Рулетка 100 м	штук	1
30.	Рулетка 20 м	штук	3
31.	Рулетка 50 м	штук	2
32.	Секундомер	штук	10
33.	Скамейка гимнастическая	штук	20
34.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
35.	Стенка гимнастическая	пар	2
36.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
37.	Указатель направления ветра	штук	4
38.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
39.	Электромегафон	штук	1

Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Многоборье

40.	Колокол сигнальный	штук	1
41.	Конус высотой 15 см	штук	10
42.	Конус высотой 30 см	штук	20
43.	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
44.	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
45.	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1

Прыжки, Многоборье

46.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
47.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
48.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
49.	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
50.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
51.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
52.	Ящик для упора шеста	штук	1

Метания, Многоборье

53.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
54.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
55.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
56.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
57.	Диски обрезиненные (0,5-2,0 кг)	комплект	3
58.	Копье массой 600 г	штук	20
59.	Копье массой 700 г	штук	20
60.	Копье массой 800 г	штук	20

61.	Круг для места метания диска	штук	1
62.	Круг для места метания молота	штук	1
63.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
64.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
65.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
66.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
67.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
68.	Ограждение для метания диска	штук	1
69.	Ограждение для метания молота	штук	1
70.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Еди-ница изме-рения	Расчет-ная едини-ца	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировоч-ный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенст-вования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				коли-чество	срок эксплуа-тации (лет)	коли-чество	срок эксплуа-тации (лет)	коли-чество	срок эксплуа-тации (лет)	коли-чество	срок эксплуа-тации (лет)
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
1.	Диск	штук	на занима-щегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на занима-щегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на занима-щегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Перчатки для метания молота	пар	на занима-щегося	-	-	2	1	3	1	4	1
5.	Шест	штук	на занима-щегося	-	-	1	2	1	2	2	1
6.	Ядро	штук	на занима-щегося	-	-	1	3	1	2	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Еди-ница изме-рения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				коли-чество	срок эксплуа-тации	коли-чество	срок эксплуа-тации	коли-чество	срок эксплуа-тации	коли-чество	срок эксплуа-тации

				(лет)		(лет)		(лет)		(лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	2	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1
3.	Кроссовки легко-атлетические	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3
4.	Майка легко-атлетическая	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3
7.	Трусы легко-атлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2
8.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3
9.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3
10.	Шиповки для бега с препятствиями (стипль-чеза)	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3
11.	Шиповки для метания копья	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3
12.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3
13.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3
14.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3

Порядок организации тренировочных сборов.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства организацией, осуществляющей спортивную подготовку, проводятся тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований.

Персональный состав участников сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Организациям, осуществляющим спортивную подготовку, при проведении тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;

- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя;
- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами местного самоуправления, субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;
- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Перечень тренировочных сборов.

Н п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		этап высшего спортивно- го мастерства	этап совер- шенство- вания спортивно- го мастерства	тренировоч- ный этап (этап спортивной специали- зации)	этап начальн ой подгото вки	
1	2	3	4	5	6	7
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней			-	участники соревнований

2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней но не более 2 раз в год			-	в соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год		не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	до 60 дней		-	в соответствии с правилами

Структура годичного цикла подготовки.

Структура подготовки в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на данном этапе многолетнего совершенствования. Поэтому естественно, что построение годичной подготовки на первом этапе многолетнего совершенствования, где основной задачей является создание предпосылок для их эффективного спортивного совершенствования в дальнейшем, принципиально отличается от построения подготовки, например, на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

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.

В подготовительном периоде решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучают и совершенствуют технику видов легкой атлетики.

В соревновательном периоде осуществляют дальнейшее совершенствование техники, добиваясь повышения уровня тренированности и участие в соревнованиях.

Переходный период служит целям активного отдыха, укрепления здоровья, закаливания организма с использованием комплекса упражнений из различных видов спорта (спортивные игры, акробатика, плавание).

Из года в год повышается удельный вес нагрузки на спортивно-техническую, специальную физическую и специальную техническую подготовку. При этом постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общефизическую подготовку.

Длительность циклов и периодов в течение года зависит от этапа многолетней подготовки календаря спортивных соревнований, уровня квалификации спортсмена, дисциплины лёгкой атлетики и других факторов.

Тренировки планируют на каждые 52 недели, включая 4 недели летних каникул, которые лица, проходящие спортивную подготовку, проводят в спортивном лагере, тренируясь и активно отдыхая, работая по индивидуальным планам.

III МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Важным вопросом планирования тренировочного процесса является распределение программного материала в годичном цикле и его детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может изменяться (наличие материальной базы, тренировочных сборов, соревнований, погодных и климатических условий и т. д.). Однако при этом должна сохраняться общая направленность тренировочного процесса, предполагающая постепенное увеличение удельного веса тренировочных нагрузок на специальную физическую и технико-тактическую подготовку к началу соревновательного периода.

Соотношение объёмов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (бег на короткие дистанции, прыжки, метания).

№	Содержание занятий	Группы начальной подготовки			ТСС				ССМ	
		До года	Свыше года		Начальная специализация	Углубленная специализация				
			1	2		3	4	5		
1	Общая физическая подготовка	78%	77%	75%	37%	34%	27%	24%	21%	20%
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-	25%	27%	30%	31%	32%	30%
3	Техническая подготовка	16%	16%	17%	28%	28%	29%	30%	31%	30%
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5%	6%	6%	7%	7%	9%	10%	11%	13%
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1%	1%	2%	3%	4%	5%	5%	5%	7%
	Часов в неделю/всего часов	6/312	6/312	6/312	9/468	9/468	16/832	16/832	16/832	24/1248

**Примерный план спортивной подготовки
(бег на короткие дистанции, прыжки, метания) 52 недели.**

№	Содержание занятий	Группы начальной подготовки			ТСС				ССМ	
		До года	Свыше года		Начальная специализация	Углубленная специализация				
			1	2		3	4	5		
1	Общая физическая подготовка	225	222	216	160	147	208	185	162	230
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-	108	117	230	238	246	346
3	Техническая подготовка	46	46	49	121	121	223	230	238	346

4	Тактическая,теоретическая, психологическая подготовка	15	17	18	30	30	69	77	84	150
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2	3	5	13	17	38	38	38	80
	Всего часов за 48 недель	288	288	288	432	432	768	768	768	1152
	4 недели индивидуальных занятий	24	24	24	36	36	64	64	64	96
	Часов в неделю/всего часов	6/312	6/312	6/312	9/468	9/468	16/ 832	16/ 832	16/ 832	24/ 1284

Соотношение объёмов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции).

№	Содержание занятий	Группы начальной подготовки			ТСС				ССМ	
		До года	Свыше года		Начальная специализация	Углубленная специализация				
			1	2		3	4	5		
1	Общая физическая подготовка	78%	77%	75%	55%	51%	47%	44%	43%	21%
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-	14%	15%	16%	17%	18%	32%
3	Техническая подготовка	16%	16%	17%	21%	22%	23%	24%	24%	27%
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5%	6%	6%	7%	8%	9%	10%	10%	13%
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1%	1%	2%	3%	4%	5%	5%	5%	7%
	Часов в неделю/всего часов	6/312	6/312	6/312	9/468	9/468	16/832	16/832	16/832	24/1248

**Примерный план спортивной подготовки
(бег на средние и длинные дистанции) 52 недели.**

№	Содержание занятий	Группы начальной подготовки			ТСС				ССМ	
		До года	Свыше года		Начальная специализация	Углубленная специализация				
			1	2		3	4	5		
1	Общая физическая подготовка	225	222	216	238	221	361	338	331	242
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-	60	65	123	131	138	369
3	Техническая подготовка	46	46	49	91	95	177	184	184	311
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	17	18	30	34	69	77	77	150

5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2	3	5	13	17	38	38	38	80
	Всего часов за 48 недель	288	288	288	432	432	768	768	768	1152
	4 недели индивидуальных занятий	24	24	24	36	36	64	64	64	96
	Часов в неделю/всего часов	6/312	6/312	6/312	9/468	9/468	16/ 832	16/ 832	16/ 832	24/ 1284

Соотношение объёмов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (многоборье).

№	Содержание занятий	Группы начальной подготовки			ТСС				ССМ	
		До года	Свыше года		Начальная специализация		Углубленная специализация			
			1	2	3	1	2	3	1	
1	Общая физическая подготовка	80%	77%	74%	66%	62%	39%	37%	35%	25%
2	Специальная физическая подготовка	17%	19%	20%	27%	30%	51%	52%	54%	61%
3	Техническая подготовка	2%	3%	4%	4%	4%	5%	6%	6%	7%
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1%	1%	2%	3%	4 %	5%	5%	6%	7%
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	6/312	6/312	6/312	9/468	9/468	16/832	16/832	16/832	24/1248
	Часов в неделю/всего часов	80%	77%	74%	66%	62%	39%	37%	35%	25%

Примерный план спортивной подготовки (многоборье) 52 недели.

№	Содержание занятий	Группы начальной подготовки			ТСС				ССМ	
		До года	Свыше года		Начальная специализация		Углубленная специализация			
			1	2	3	1	2	3	1	
1	Общая физическая подготовка	231	221	213	285	268	300	284	269	288
2	Специальная физическая подготовка	49	55	58	117	130	392	400	415	702
3	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	9	12	17	17	38	46	46	81
4	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2	3	5	13	17	38	38	38	81

Всего часов за 48 недель	288	288	288	432	432	768	768	768	1152
4 недели индивидуальных занятий	24	24	24	36	36	64	64	64	96
Часов в неделю/всего часов	6/312	6/312	6/312	9/468	9/468	16/ 832	16/ 832	16/ 832	24/ 1284

Теория и методика физической культуры и спорта.

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Для достижения поставленных задач предусматриваются формы и методы совместной деятельности с учетом ступенчатости обучения.

На этапе начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются: беседы; демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов); просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся видами легкой атлетики; разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки; лекции по вопросам тренировки и обучения; тестовые задания; дискуссии; практикумы; беседы; демонстрация наглядных пособий; просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в дополнение к указанным методам применяются: разбор и анализ отдельных методических статей; участие спортсменов в планировании и анализе тренировки; обсуждение книг и статей по вопросам тренировок легкоатлетов; просмотр, разборки техники и тактики спортсменов на соревнованиях.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки.

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.

2. Единая всероссийская спортивная классификация. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных норм по данному виду спорта.

3. Организационная структура и управление физкультурным движением в России. Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры и спорта в спортивной школе.

4. Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций мировом спорте. Краткий обзор развития легкой атлетики в России. Возникновение легкоатлетического спорта.

5. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время. Участие советских легкоатлетов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в Олимпийских играх. Задачи и перспективы дальнейшего развития легкоатлетического спорта в России.

6. Развитие легкой атлетики в мире. Международная легкоатлетическая федерация (ИААФ).
7. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Воздействие физических упражнений на систему дыхания.
8. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.
9. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде.
10. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Регулирование веса спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма.
11. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях данным видом спорта. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, мышц и сухожилий. Доврачебная помощь пострадавшим.
12. Основы спортивного массажа.
13. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнования.

Общая физическая подготовка.

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки юных спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют определенный уровень физической и функциональной подготовленности. Как известно, физическая подготовка условно делится на общую и специальную. Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения применяются в каждом занятии и на всех этапах и периодах подготовки и большого изменения в дозировках не претерпевают. А упражнения ОФП в тренировочных планах имеют значительные изменения в дозировках в зависимости от периода подготовки.

Подготовительные упражнения: гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и

подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно-локально на определенную группу мышц в течение всего годичного цикла.

Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.),

занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

Значительное место упражнения ОФП занимают в подготовительном периоде, а в соревновательном применяются дифференцированно. В подводящих и соревновательных микроциклах упражнения ОФП сводятся до минимума, а в разгрузочных микроциклах, когда интенсивность тренировочных занятий по специальной

физической подготовке снижается, возрастает роль упражнений ОФП. Возрастает роль упражнений ОФП и в объемных (нагрузочных) микроциклах, когда нет соревнований.

Средства общей физической подготовки.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. В подготовительной части тренировочного занятия

ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. А в основной части при повторном или интервальном методах тренировки - служат средством активного отдыха. В заключительной части - способствуют лучшему восстановлению после проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц.

Выполнение разнообразных ОРУ улучшает координационные способности, образует, определенные навыки и помогает быстрее усвоить сложные формы спортивной техники. При этом необходимо так подбирать упражнения и методы их выполнения, чтобы без

значительного увеличения мышечной массы выработать умение и навыки владения своими

мышцами.

Дозировка упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности в суставах, должна постепенно возрастать, особенно в подготовительном периоде. Для получения необходимого эффекта каждое упражнение должно выполняться не менее 10-15 раз. Наибольшую нагрузку несут мышцы опорно-двигательного аппарата, и часто это приводит к травматизму, особенно у молодых спортсменов. Этого можно избежать, если в течение всего периода подготовки соблюдать правильное соотношение специальных и общеразвивающих упражнений.

Упражнения ОФП. Основными упражнениями ОФП со снарядами и на снарядах, которые не требуют особых условий, являются:

- упражнения с набивными мячами или с камнями разного веса;
- упражнения со штангой с небольшими весами - от 20 до 40 кг;
- упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической стенке и коне;
- круговая тренировка.

Наиболее эффективными являются упражнения с набивными, мячами и упражнения с камнями или ядрами. Они комплексно воздействуют на развитие всех физических качеств. Вес набивных мячей и ядер подбирается в соответствии с подготовленностью спортсменов.

Последовательность выполнения упражнений следующая:

1. Круговые вращения.
2. Наклоны вперед, назад, в стороны.
3. Броски вперед, назад и сбоку.
4. Толчки одной рукой.
5. Толчки двумя руками от груди.
6. Броски из-за головы.
7. Толчки от груди с подскоками.
8. Броски назад между ног.

Каждое упражнение выполняется не менее 10-12 раз в быстром темпе. Расстояние между партнерами подбирается так, чтобы мяч можно было, поймать и быстро отдать в толчке или броске.

Упражнения со штангой. Обычно упражнения со штангой выполняются с небольшими весами – от 20 до 40 кг., но достаточно быстро. Последовательность выполнения упражнений:

1. Повороты со штангой на плечах.
2. Наклоны.
3. Приседания
4. Толчки.
5. Толчки с подскоками.
6. Выпрыгивания со штангой на плечах.

Каждое упражнение выполняется по 8-10 раз последовательно по 2-3 подхода с небольшим отдыхом (1-1,5 мин.) или сериями до 4-5 мин.

Упражнения на снарядах. Наиболее распространенными снарядами являются перекладина, гимнастическая стенка и конь (или скамейка), которые используются для развития мышц плечевого пояса, живота, спины, передней и задней части бедра.

Упражнения на перекладине и гимнастической стенке:

1. Подтягивание на руках.
2. Подтягивание коленей до груди с последующим выпрямлением ног.
3. Подтягивание ног до перекладины.
4. В висе на перекладине поднять прямые ноги в положение «угол» и держать 6-10 сек.

Упражнения на коне, скамейке или столе:

1.Лежа на животе (ноги фиксируются) наклоны с последующим выпрямлением и прогибанием в пояснице.

2.Лежа на спине наклоны вперед с последующим выпрямлением и прогибанием назад.

Упражнения могут выполняться и с отягощением.

Упражнения на гибкость, координацию и расслабление.

1. Размахивания прямой ногой, стоя на всей стопе, не отрывая пятки.
2. Наклоны в стороны, вперед и назад.
- 3.Покачивания в широком выпаде; покачивания с перехватыванием жердей на гимнастической стенке.
- 4.Подтягивание к груди согнутой ноги и отведение ее назад; наклоны назад из исходного положения, сидя на пятках; наклоны в стороны и назад; лежа на животе, стопой достать ладонь разноименной руки.
- 5.Упражнения с партнером; покачивание партнера на спине.
6. Перетягивание каната.
7. Встряхивание ног в висе на дереве, перекладине, в стойке на лопатках.
8. Поднимая руки вверх, подняться на носки и потянуться вверх, делая глубокий вдох, затем опустить руки вниз (руки расслаблены) и, делая выдох, наклониться вперед.
9. Свободные движения ногами в стойке на лопатках, лежа на спине.
10. В стойке на лопатках свободное, опускание ног за голову.
- 11.В положении лежа на спине или сидя постепенное напряжение (10 сек.) всех мышц до максимального, полное расслабление (2-3 мин.).
- 12.Дыхательные упражнения. Ритмичное дыхание выполняется в ходьбе: вдох на 4, 6, 8 шагов, пауза на 2, 3, 4 шага, выдох на 4, 6, 8 шагов, пауза на 2, 3, 4 шага и т. д.

При выполнении различных упражнений следить за ритмом дыхания. Вдох и сильный выдох порциями через сжатые губы способствует лучшей вентиляции легких.

Наиболее эффективным средством для развития общей выносливости и повышения работоспособности служит бег в медленном и переменном темпе на местности. Необходимо периодически (особенно в подготовительном периоде) включать в тренировку кроссовый бег; зимой по снегу, весной и летом в лесу по пересеченной и холмистой местности. Такая пробежка занимает 20-30 мин. (4-6 км.). Целесообразно во время бега проводить 3-5 ускорений по 150 м, прыжковые упражнения сериями на 50-60 м 3-5 раз, а также выполнять подпрыгивания с доставанием рукой, головой веток деревьев.

Круговая тренировка. Основной задачей круговой тренировки является воспитание силовой выносливости. Наиболее простой набор снарядов: штанга, набивные мячи, гимнастическая стенка, перекладина. После легкого кросса и разминки занимающиеся приступают к выполнению упражнений в следующей последовательности:

1. Штанга. Упражнения выполняются сериями.
2. Гимнастическая стенка или перекладина.
3. Упражнения с набивными мячами.
4. Легкий бег 1,5 мин.

Время отдыха между упражнениями - до 30 сек. Каждое упражнение выполняется от 6 до 10 раз. Общее время, затрачиваемое на круговую тренировку - около 30 мин.

Большое значение общая физическая подготовка имеет не только в многолетней подготовке, но и в годичном цикле.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействие на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

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

К специальным средствам подготовки относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге:

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

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

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

Спортивный результат в беге определяется умением сохранить оптимальную длину и частоту шагов на протяжении всей дистанции. Основу технического мастерства спортсмена

определяют силовые качества. Уровень силовых способностей зависит: от структуры мышечной ткани; площади физиологического поперечника мышц; совершенства нервной регуляции; степени внутримышечной и межмышечной координации;

эффективности энергообеспечения силовой работы и развитием скоростных качеств и гибкости.

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

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

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

Роль соревновательных нагрузок существенно изменяется в зависимости от этапа многолетней подготовки. По мере роста квалификации спортсмена количество соревнований возрастает и меняется их характер. Соревновательные нагрузки становятся одним из главных средств специальной физической подготовки и составляют неотъемлемую специфическую часть тренировочного процесса. При этом количество основных соревнований определяется утвержденным календарным планом и практически его завышение невозможно. Наибольшая вариативность возможна в количестве контрольных соревнований, главным образом на смежных дистанциях.

Пути и способы воспитания физических качеств.

В спортивной теории различают пять физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Их проявление зависит от возможностей функциональных систем организма.

Воспитание силы. Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Величина проявления силы действия зависит от внешних факторов – величины отягощений, внешних условий, расположения тела и его звеньев в пространстве и от

внутренних – функционального состояния мышц и психического состояния человека. Расположение тела и его звеньев в пространстве влияет на величину силы действия за счет неодинакового растяжения мышечных волокон при разных исходных позах человека: чем больше растянута мышца, тем больше величина проявляемой силы.

Различают абсолютную и относительную силы действия. Абсолютная сила определяется максимальными показателями мышечных напряжений без учета массы тела человека, а относительная – отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела.

Силовые способности определяются мышечными напряжениями и соответствуют различным формам изменения активного состояния мышц.

Мышечные напряжения проявляются в динамическом и статическом режимах сокращения, где первый характеризуется изменением длины мышц и присущ преимущественно скоростно-силовым способностям, а второй – постоянством длины мышц при напряжении и является прерогативой собственно силовых способностей.

Воспитание силы сопровождается утолщением и ростом мышечных волокон. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменять телосложение, что наглядно проявляется у занимающихся атлетической гимнастикой, путем регулярных и методически

правильно построенных тренировочных занятий.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому при занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

Воспитание быстроты. Быстрота – комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.

Быстрота проявляется через совокупность скоростных способностей, включающих:

- а) быстроту двигательных реакций;
- б) скорость одиночного движения, не отягощенного внешним сопротивлением;
- в) частоту (темп) движений.

Быстроту воспитывают посредством минимального времени выполнения двигательного действия. Первая группа требований предусматривает повышение трудностей решения задач за счет уменьшения времени выполнения двигательных действий, но при условии, что техника владения двигательным действием не лимитирует его скоростные параметры. Вторая группа требований предполагает осуществление решения двигательных задач до наступления первых признаков утомления, которое сопряжено с увеличением времени движений, а, следовательно, быстрота двигательной реакции характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения и представляет собой сенсорную реакцию.

Необходимыми условиями для воспитания быстроты являются повышенная работоспособность и высокая эмоциональность человека, желание выполнять упражнение на заданный результат.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам

достигают значений, близким к предельным. Скоростно-силовые качества начинают расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст с 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

Воспитание выносливости. Выносливость – совокупность физических способностей, поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной нагрузок.

Продолжительность механической работы до полного утомления можно разделить на три фазы: начального утомления, компенсированного и декомпенсированного утомления.

Выделяют общую и специальную выносливость.

Под общей выносливостью понимают длительное выполнение работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма. Данный режим работы обеспечивается преимущественно способностями выполнять двигательные действия в зоне умеренных нагрузок. Воспитанию общей выносливости служат циклические упражнения (продолжительный бег, плавание, велосипед).

Специальная выносливость характеризуется продолжительностью работы, которая определяется зависимостью степени утомления от содержания решения двигательной задачи.

Специальная выносливость классифицируется:

- а) по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость);
- б) по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость);
- в) по признакам взаимодействия с другими физическими качествами, необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость).

Ведущим в развитии выносливости является метод строго регламентированного упражнения, позволяющий точно задавать величину и объем нагрузки. Повторное выполнение упражнения или серий можно начинать при ЧСС 110-120 уд/мин. В паузах для

отдыха выполняют упражнения на дыхание, расслабление мышц и развитие подвижности в суставах. Развивать выносливость при субмаксимальных нагрузках целесообразно после упражнений на развитие координации движений или обучения двигательным действиям при начинающемся утомлении. Продолжительность упражнений, их количество и интервалы для отдыха между ними должны быть соотнесены с характером предшествующей работы.

Развитие выносливости в условиях больших нагрузок осуществляется методами строго регламентированного и игрового упражнений. Последний метод позволяет за счет повышенной эмоциональности достигать большего объема работы.

Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК (максимальным потреблением кислорода), увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей, занимающихся спортом.

Анаэробная выносливость. Дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 метров, нежели на 200 – 800 метров. Это связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет, а более значительный - после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости.

Воспитание ловкости. Ловкость - способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи. Ловкость выражается в умениях быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой. Ловкость - это совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений.

Ловкость воспитывают посредством обучения двигательным действиям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры действий. При обучении обязательным требованием является новизна разучиваемого упражнения и условий его применения. Элемент новизны поддерживается координационной трудностью действия и созданием внешних условий, затрудняющих выполнение упражнения.

Решение двигательных задач предполагает выполнение освоенных двигательных действий в незнакомых ситуациях.

Время двигательной реакции у девочек до 12 лет, лучше, чем у мальчиков, они более координированы, поэтому в упражнениях на быстроту, в выполнении одиночных движений

и в упражнениях на ловкость они имеют некоторые преимущества перед мальчиками.

Воспитание гибкости. Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Наличие гибкости связано с фактором наследственности, однако на нее влияют и возраст, и регулярные физические упражнения. Гибкость выступает как вспомогательное качество, способствующее освоению новых высоко координированных двигательных действий или проявлению других двигательных качеств.

Различают гибкость динамическую, статическую, активную и пассивную. Пассивная гибкость определяется по амплитуде движений, совершаемых под воздействием внешних сил. Активная гибкость выражается амплитудой движений, совершаемых за счет напряжений собственных мышц, обслуживающих тот или иной сустав. Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается, а пассивная увеличивается.

Уровень развития гибкости оценивают по амплитуде движений, которая измеряется либо угловыми градусами, либо линейными мерами. В практике физического воспитания выделяют общую и специальную гибкость. Первая характеризуется максимальной амплитудой движений в наиболее крупных суставах опорно-двигательного аппарата, вторая – амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

Гибкость развиваются в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями. Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно. Уровень развития гибкости должен превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима для овладения техникой изучаемого двигательного действия. Этим создается так называемый запас гибкости. Достигнутый уровень гибкости необходимо поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движений. Рост этого качества увеличивается с 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии.

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

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

Телосложение	2
Прыжки	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2
Метания	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
Многоборье	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Программный материал для практических занятий.

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), их закономерное соотношение и общую последовательность. Структура спортивной тренировки юного спортсмена характеризуется:

- а) соотношением различных сторон подготовки (физической и технической);
- б) соотношением тренировочной нагрузки (объема и интенсивности);
- в) последовательностью различных звеньев тренировочного процесса.

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

- тренировочные задания;
- тренировочные занятия и их части;
- микроциклы;
- мезоциклы;
- макроциклы (периоды тренировки - годичные и полугодичные);
- стадии;
- этапы многолетней тренировки (продолжительностью от 2 до 5 лет).

Продолжительность занятий различная – от 1 до 4-5 часов. Если проводится два основных занятия в день, то обычно каждое из них несколько короче, а в сумме больше,

чем одно занятие. Чем интенсивнее тренировка, тем короче занятие. Продолжительность

тренировочного занятия у спринтера в соревновательном периоде может быть около часа.

Основные занятия дополняются ежедневной утренней тренировкой - зарядкой, которая проводится с малой нагрузкой. Спортивные соревнования любого масштаба также представляют собой важную форму занятий. В занятиях любой формы должно быть сохранено основное правило: постепенное начало, затем основная работа и в заключении – снижение нагрузки.

В основной части занятия решаются его главные задачи. Продолжительность основной части занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины тренировочной нагрузки. В заключительной части занятия осуществляется приведения организма спортсмена в состояние, по возможности, близкое к дорабочему, создаются условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов.

Тренировочный микроцикл.

Микроциклом принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе подготовки.

Продолжительность микроциклов может составлять от 3 до 14 дней, но самой распространённой формой является семидневный микроцикл.

Микроциклы бывают следующих типов: втягивающие, ударные, восстановительные, подводящие, соревновательные.

Втягивающие микроциклы направлены на подведение организма спортсмена к напряжённой тренировочной работе и, как правило, предшествуют ударным микроциклам.

Ударные микроциклы характеризуются большим суммарным объёмом работы, высокими нагрузками. Ударные микроциклы составляют основу и создают общую направленность в подготовительном периоде.

Восстановительным микроциклом обычно завершается серия ударных микроциклов. Также их используют после соревновательного микроцикла. Основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов.

Подводящие микроциклы направлены на непосредственную подготовку спортсменов к соревнованиям. Содержание их может быть разнообразным и зависит от множества факторов, основными при этом будут индивидуальные особенности спортсмена и план на предстоящие соревнования.

Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с программой соревнований.

Тренировка планируется на основе недельного цикла. Цикловое планирование позволяет выполнять большую тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых, причём не столько за счёт свободных дней, сколько за счёт свободных дней, сколько за счёт целесообразного чередования и сочетания различных тренировочных работ. В настоящее время спортсмены тренируются 5-7 раз в неделю. В тренировочном цикле чередуются занятия с разными задачами, средствами, методами и нагрузками. Важно так построить микроцикл, чтобы повысить эффективность тренировки за счёт правильного распределения в цикле разных занятий. Для совершенствования техники не безразлично, что выполнялось в тренировочном задании

накануне. Если занятие было посвящено воспитанию выносливости или совершенствованию техники при максимальных условиях, то на следующий день работать над улучшением техники не следует, поскольку это не эффективно. В то

же время совершенствование техники при небольших нагрузках в течение нескольких дней подряд даёт положительные результаты.

При повторении микроцикла нужно учитывать и роль эмоционального фона. Например, после участия в соревнованиях или после тренировки при большом скоплении зрителей следует проводить облегчённую тренировку.

Среди разных упражнений и тренировочных нагрузок, включаемых в занятия, надо выделять главные, которые определили бы его преимущественную направленность на

воспитание какого либо двигательного качества, овладение техникой или тактикой, поддержание тренированности или активный отдых и т.п. Преимущественная направленность определяет основную задачу; кроме неё в занятиях во многих случаях

решаются и другие задачи. Но внимание спортсмена, его возможности лучше сосредоточить на чём либо одном, главном, в данном занятии. Даже при интегральном методе направленность сознания спортсмена не должна распыляться.

При установлении оптимального взаимодействия смежных по дням занятий можно исходить из их принципиальной последовательности в связи с преимущественной направленностью:

- изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях;
- совершенствование техники при больших и максимальных усилиях;
- воспитание быстроты в кратковременной работе;
- воспитание силы в продолжительной работе;
- воспитание силы при усилиях 60-80% от максимального уровня;
- воспитание силы при усилиях 90-100% от максимального уровня;
- воспитание силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности;
- воспитание силовой выносливости в работе большой и максимальной интенсивности;
- воспитание выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней;
- воспитание выносливости в работе большой мощности;
- воспитание выносливости в работе умеренной мощности.

В ряде случаев для усиления эффекта обучения или воспитания двигательных качеств занятие с одной преимущественной направленностью может повторяться 2-3 дня подряд. Особенno в этом есть необходимость при овладении техникой и воспитании быстроты.

Упражнения, направленные на воспитание того или иного качества или совершенствование техники, нуждаются в разной частоте повторений по дням. Так, воспитание гибкости, общей выносливости, а также силы мелких мышечных групп осуществляется эффективнее при ежедневной тренировке; в то же время сила более крупных мышц лучше нарастает при тренировке через день; режим воспитания специальной выносливости при высокой нагрузке – три занятия, равномерно расположенных в течение недели; общая физическая подготовленность, в том числе и общая выносливость, поддерживается на достигнутом уровне двумя занятиями в неделю; двух занятий достаточно также для поддержания достигнутой гибкости, силы, быстроты.

Любая задача тренировки успешно решается при оптимальном режиме повторений по дням. Оптимальная повторяемость по дням может изменяться в зависимости от условий выполнения упражнения. То же воспитание гибкости, но с отягощениями уже

нечелесообразно планировать ежедневно, лучше через день. Прыжковые упражнения, столь полезные при ежедневной тренировке без отягощений, можно делать лишь три раза в неделю, если положить на плечи штангу. Упражнения «на быстроту» нельзя выполнять 3-4 дня подряд зимой на снегу или летом на песке. Более эффективно делать это через день.

Для правильного сочетания работы и отдыха в тренировочном микроцикле чередуются предельные нагрузки в одних занятиях, с работой, поддерживающей уровень тренированности – в других и активным отдыхом – в третьих. Предельные нагрузки обычно

включаются один-два раза в неделю, нагрузка, поддерживающая тренированность – два раза, а для активного отдыха бывает достаточно одного раза в неделю.

Активный отдых применяется всякий раз, когда надо ускорить восстановление организма после особенно большой нагрузки накануне.

Величины нагрузки в течение недели во многих случаях изменяются двойной волной. Однако в горных условиях, например, могут понадобиться дополнительные дни отдыха; в очень жаркую погоду не всегда рациональна предельная нагрузка во второй волне и т.п.

Чередование различных тренировочных занятий, прикодок или соревнований, а также дней отдыха на протяжении микроцикла должно быть постоянным в течение продолжительного времени. Это создаёт привычный режим, обеспечивающий высокую

эффективность тренировки и стабильность спортивных достижений.

При пропуске тренировочных занятий по тем или иным причинам микроцикл не следует сдвигать на другие дни. Пропущенные тренировочные дни – это изъян одного цикла, и из-за этого не следует нарушать привычный ритм тренировки по определённым дням недели.

Приступая к построению микроцикла, тренер должен распределить по дням всё, что он включил в план тренировки на данный этап. Прежде всего, тренировочные занятия, исходя из преимущественной направленности; после этого – содержание тренировки, исходя из оптимального повторения разных упражнений; затем – уровень нагрузки по отдельным упражнениям и в целом на день.

Если тренировка проводится два-три раза в день, то аналогично записывается содержание утренней и вечерней тренировки.

При составлении индивидуального недельного плана в него записываются конкретные средства тренировки. Величины нагрузок и другие данные.

Установленный тренировочный цикл повторяется столько раз, сколько потребуется для решения задач подготовки на данном этапе (обычно 1,5-2 месяца в подготовительном периоде и 1-1,5 – в соревновательном).

В повторяемых циклах направленность заданий и упражнений сохраняется, но средства и методы разнообразятся, а объём и интенсивность работы изменяются. Могут меняться и условия, в которых проводится тренировка.

После того как задачи данного этапа тренировки решены и возможности микроцикла в значительной мере исчерпаны, переходят на новый цикл. Он может иметь другое число дней или оставаться прежним, главное – в его содержании, направленном на решение новых задач, на дальнейшее повышение подготовленности спортсменов. Фактически недельный цикл может сохраняться в течение года, но в связи с периодом и этапом тренировки, изменением подготовленности спортсмена и многими другими условиями преимущественная направленность, средства, методы и нагрузки в занятиях должны соответственно изменяться.

Взаимоотношение повторяемых циклов может быть различным. На одном этапе тренировки может понадобиться сохранить однородность микроциклов, если тренировочная программа выполняется на одинаковом уровне интенсивности и объёма; на другом – увеличить нагрузку от цикла к циклу. Очень часто такое увеличение нагрузки осуществляется на протяжении трёх микроциклов, а четвёртый проходит со сниженной нагрузкой для полного восстановления организма. Подобные четыре цикла многократно повторяются, но всякий раз на несколько более высоком уровне нагрузки. Такое изменение нагрузки может быть и при двухцикловых повторениях: первый – с очень большой нагрузкой, второй – с облегчённой.

Может быть и постепенное, от цикла к циклу, снижение нагрузки, что характерно для заключительного периода тренировки.

Вполне допустима и другая, более сложная, динамика содержания и нагрузки повторяемых микроциклов. Но складывается эта динамика на основе указанных сочетаний микроциклов. В построении тренировочных микроциклов не должно быть догматизма, механического выполнения того, что запланировано. Необходимо постоянно вносить поправки в соответствии с состоянием спортсмена, условиями занятий и пр.

Микроциклы делятся на тренировочные и соревновательные. Тренировочные микроциклы строятся таким образом, чтобы обеспечить наибольшее повышение уровня тренированности и развитие спортивной формы. Соревновательные циклы направлены на обеспечение наилучшей подготовки к определённому состязанию.

Соединяясь микроциклы образуют этапы и периоды круглогодичной многолетней тренировки. Микроцикл основной конструктивный элемент в построении и планировании процесса спортивной тренировки.

Тренировочный макроцикл.

Макроцикл состоит из трёх периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Подготовительный период в свою очередь состоит из общеподготовительного и специально-подготовительного этапов.

В подготовительном периоде закладывается техническая и функциональная основа для успешной подготовки и участия в основных соревнованиях, обеспечивается становление различных сторон подготовленности. Этот период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня общей и вспомогательной физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем организма, развитие необходимых спортивно-технических и психологических качеств. Тренировка на специально-подготовительном этапе предусматривает целенаправленную специальную подготовку, обеспечивающую высокий уровень готовности к эффективной соревновательной деятельности.

В соревновательном периоде происходит дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, осуществляется непосредственная подготовка и участие в основных соревнованиях.

Переходный период направлен на восстановление физического и психического потенциала спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок предыдущих периодов подготовки, осуществление мероприятий, направленных на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовка бегунов.

Этап начальной подготовки. На первом, втором и третьем году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических

упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи

занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту либо иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры.

Годичный цикл подготовки бегунов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа - общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый

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

Второй подготовительный период также делится на 2 этапа общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй, более продолжительный соревновательный период (22 недели), следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

Для юных бегунов 1-го - 3-го годов обучения в группах начальной подготовки такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Для бегунов, обучающихся в группах начальной подготовки, подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в образовательном учреждении, летний соревновательный период заканчивается в середине июля и затем - 4 недели оздоровительно-спортивный лагерь.

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

Этап углублённой специализации.

При планировании подготовки в тренировочных группах 3-го - 5-го годов обучения в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации.

Задачи подготовительного периода общеподготовительного этапа:

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся.
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы в основном средствами ОФП.

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

Задачи специально-подготовительного этапа:

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

Задачи соревновательного периода:

- совершенствование техники спринтерского бега.
- улучшение спортивного результата прошлого сезона в беге на 60, 100, 200 и 400 метров на 1-2%.
- повышение уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости.
- улучшение спортивного результата прошлого сезона в беге на средние и длинные дистанции.

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

Задачи второго подготовительного периода общеподготовительного этапа:

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

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

Задачи специально-подготовительного этапа:

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

Задачи раннего соревновательного этапа:

- совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований;

- улучшение спортивного результата прошлого года в беге на 2-3%
Спортсмен должен участвовать в 4-5 соревнованиях.

Не всегда удается улучшить спортивный результат на протяжении длинного соревновательного этапа. Поэтому 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.

Задачи заключительного этапа годичного цикла (основных соревнований):

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

Этап совершенствования спортивного мастерства. Подготовка бегунов на короткие дистанции в группах совершенствования спортивного мастерства длится два года. Структура годичного цикла остается той же, что и при подготовке спринтеров в тренировочных группах. Увеличивается объём специальных беговых тренировочных нагрузок и объём силовых и скоростно-силовых упражнений, а также количество соревнований. Особое внимание на данном этапе уделяется совершенствованию техники спринтерского бега, исправлению индивидуальных технических ошибок.

Тренировочный процесс начинается после 3-4 недельного переходного периода, в задачу которого входит повышение уровня общей физической подготовки.

Первый подготовительный период длится 10 недель и разделён на общеподготовительный и специально-подготовительный этапы.

Общеподготовительный этап решает следующие задачи:

- повышение уровня ОФП;
- развитие общей и специальной выносливости;
- развитие силовых, скоростно-силовых качеств.

Специально-подготовительный этап направлен на:

- развитие скоростных качеств, гибкости;
- развитие специальной выносливости.

Этап высшего спортивного мастерства. Подготовка бегунов в группах ВСМ осуществляется по индивидуальным планам. Круглогодичность тренировки во всех видах спорта - одно из определяющих условий эффективности подготовки спортсменов.

Круглогодичность означает, что одиннадцать месяцев в году спортсмен ведёт регулярную тренировку, а в двенадцатый снижает нагрузку – отдыхает.

Круглогодичная тренировка носит волнообразный характер. В каждом году тренировки она претерпевает

изменения, зависящие от биологических свойств организма и условий внешней среды.

Для достижения наилучших спортивных результатов необходимо приспособить организм атлета к определённым условиям внешней среды. Главным условием являются сроки соревнований – спортивный календарь. Спортсмен готовится достичь высшей спортивной формы в заранее известный день главного состязания и поддерживать её на протяжении определённого времени.

Подготовка метателей.

Тренировочные группы начальной специализации. В первые два года обучения в группах начальной специализации (12-14 лет) продолжается выбор дальнейшей специализации в видах метания (диск, ядро, молот, копье), подготовка носит разносторонний характер, спортсмены должны овладеть основами всех видов метаний.

Для спортсменов 12-14 лет главное место в годичном цикле занимает подготовительный период, поэтому подготовка осуществляется на основе одноциклового

планирования. Учебные и контрольные соревнования проводятся без специальной к ним подготовки и в основном в периоды школьных каникул. Продолжительность подготовительного периода составляет 29 недель, соревновательного - 19, а переходного - 4 недели. Подготовка начинается с сентября одновременно с началом учебного процесса. Летний соревновательный период длится до середины июня, и следующие 4 недели юные спортсмены проводят в оздоровительном лагере или работают по индивидуальным планам. В первые 2 года занятий объемы тренировочных нагрузок у девочек могут быть такими же, как у мальчиков, а в последующие годы на 7-10% меньше. В 12-13 лет силовая работа со штангой (жимы, рывки, приседания и др.) исключается у девочек всех специализаций и у мальчиков, подготовка которых ориентирована на метание копья.

Задача втягивающего этапа подготовительного периода:

- постепенное подведение организма юных спортсменов к выполнению специфической тренировочной работы;

- повышение объемов нагрузок.

Это осуществляется за счет средств ОФП. В течение 1 и 2 базовых этапов тренировочная работа направлена на:

- a) повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- б) развитие физических качеств;
- в) обучение элементам техники метаний, специальным упражнениям метателей другим видам легкой атлетики;
- г) формирование навыка соревновательного упражнения; обучение упражнениям, заимствованным из тяжелой атлетики (рывок, подъем штанги на грудь и др.).

Задачи этапа зимних соревнований и в летний соревновательный период:

- реализация достигнутого уровня СФП в условии соревнований;
- приобретение опыта выступлений в соревнованиях;
- совершенствование физической и технической подготовленности.

Задача переходного периода:

- восстановление физического потенциала спортсмена и подготовка к очередному макроциклу.

Тренировочные группы углубленной специализации (14-17 лет). Обучение целесообразно строить исходя из сдвоенного годичного цикла, включающего два подготовительных, два соревновательных и один переходный периоды. Это позволяет более динамично распределить возрастающие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, создает условия для увеличения соревновательной подготовки в зимний период.

В начале макроцикла (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 ОФП и СФП 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 объемов силовой нагрузки решает задачи:

- укрепления мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся;
- воспитания умений проявлять мышечные усилия динамического и статического характера;
- формирования способности рационально использовать мышечную силу в различных условиях.

Все 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) стоят задачи:

- реализация достигнутого уровня специальной физической и технической подготовленности;
- приобретение соревновательного опыта;
- выявление реакции спортсменов на «сбивающие» факторы;
- определение погрешности техники в условиях соревнований.

Выявление недостатков позволит провести коррекцию технической подготовки.

Задачи втягивающего этапа второго подготовительного периода:

- восстановление организма спортсмена после предшествующих тренировочных и, особенно, соревновательных нагрузок;
- достижение более высокого уровня общей работоспособности.

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

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

Задача на этапе подводящих соревнований (4 недели) состоит в устраниении мелких недостатков в технике и формировании стратегии целенаправленной подготовки к основным соревнованиям сезона.

К задачам периода основных соревнований (9 недель) относятся:

- 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.

Всего за годичный цикл для спортсменов 14-15 и 15-17 лет планируется от 13 до 18 соревнований.

В течение переходного периода юным спортсменам необходимо восстановление после тренировочных и соревновательных нагрузок (устранение травм, профилактика простудных заболеваний, закаливание и др.). Подготовку к очередному макроциклу желательно начать в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.

Группы спортивного совершенствования мастерства. Спортивная подготовка осуществляется на основе сдвоенного годичного цикла и характеризуется значительным увеличением объемов и интенсивности тренировочных нагрузок специальной направленности, постепенным(из года в год) снижением объема ОФП и возрастанием соревновательной практики.

В видах метаний годичный цикл на этапе спортивного совершенствования длится с октября по сентябрь следующего календарного года.

Основная задача втягивающего этапа (4 недели) - постепенное подведение организма спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы.

Характерной чертой тренировочного процесса в группах ССМ является решение задач спортивной подготовки на основе индивидуального подхода к занимающимся: повышение функциональных возможностей основных систем организма; уровня общей и специальной физической подготовленности с акцентом на развитие специальной и взрывной силы; координационных способностей, скоростно-силовых качеств, совершенствование технического мастерства.

В ходе **зимнего соревновательного периода** спортсмены должны стремиться реализовать достигнутый уровень специальной физической и технической подготовленности, приобрести опыт, участвуя в 3-4 основных стартах. Второй полуцикл начинается для них с втягивающего этапа (2 недели), в котором проводится тренировочная работа, направленная на повышение общей работоспособности.

Соревновательный период (5 недель) - метатели устраниют имеющиеся недостатки в технике, настраиваются на достижение запланированного результата. На период основных соревнований ставятся задачи: полной реализации достигнутого уровня специальной физической и технической подготовленности, совершенствования ведущих физических качеств, временных характеристик и ритма соревновательного упражнения, сохранения спортивной формы.

Переходный период направлен на восстановление физического и психического утомления, соревновательных нагрузок, подготовку к очередному макроциклу.

Реализация на практике годичных планов подготовки должна обеспечивать поступательный рост спортивных результатов юных спортсменов.

Подготовка прыгунов.

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

Задачи для этапа начальной подготовки:

- развитие основных физических качеств (особенно быстроты, взрывной силы и ловкости);
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- хорошая общефизическая подготовка;
- общее повышение функционально-физиологических качеств;
- освоение базовых упражнений прыгунов, освоение базовых упражнений спринтера, освоение классической разминки.

Годичный цикл подготовки бегунов состоит из двух полуциклов.

Для юных прыгунов 1-го - 3-го годов обучения в группах начальной подготовки такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Для прыгунов, обучающихся в группах начальной подготовки, подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в образовательном учреждении, летний соревновательный период заканчивается в середине июля и затем - 4 недели оздоровительно-спортивный лагерь.

Этап начальной специализации. Это переходный этап от новичка и общей подготовки прыгуна к выбору определенных предпочтений (прыжка в длину, в высоту, тройного прыжка или прыжка с шестом). Обычно на этом этапе легкоатлеты начинают определяться с выбором своей будущей специализации. Как правило, этот выбор падает на дисциплину, которая получается и нравится лучше других.

В первые 2 года занятий в тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств, а также подготовке и участию в соревнованиях. После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

Этап углубленной специализации или этап становления. На этом этапе спортсмен должен определиться, что он будет прыгуном, и твердо знать каким именно прыгуном он станет. Специфика прыжков такова, что мало кто из высококвалифицированных прыгунов может серьезно совмещать два и больше видов прыжков.

Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Это этапы дальнейшего развития:

- специальных спринтерских и особых прыжковых качеств;
- психологических качеств;
- повышение мастерства в беге по разбегу и отталкиванию;
- повышение своих специфичных фаз полета и приземления;
- совершенствование в подготовке к соревнованиям и участия в них.

Тренировочный год в подготовке прыгунов принято делить на:

- подготовительный период, который может быть поделен на две или три части в зависимости от этапа подготовки прыгуна и поставленных задач;
- предсоревновательный период (специальный), который может быть разделен на две части (зимняя и весенняя) в зависимости от важности зимних и летних соревнований;
- соревновательный период, который также может быть поделен на две части, если прыгун намерен зимой участвовать в важных для себя соревнованиях;
- восстановительный (переходный) период.

Задачи подготовительного периода:

- развитие быстроты;
- развитие взрывной силы;
- развитие ловкости;
- улучшение технической подготовленности.

Предсоревновательных периодов может быть два (зимний и весенне-летний) в зависимости от участия в необходимых соревнованиях.

Задача этого периода состоит в переводе вновь приобретенных физических и технических качеств (главное быстроты, взрывной силы, элементов техники) на новый уровень разбега, отталкивания, полета и приземления. В этот период хорошо больше внимания уделять и скоростной и прыжковой выносливости с учетом прыжковой специализации.

Соревновательный период. Данных периодов также может быть два. Задачей этих периодов является подготовка и участие в соревнованиях, а также дальнейшее повышение скорости и стабильности разбега, точности отталкивания, совершенствование техники полета и приземления.

Это в основном регулируется с помощью общего объема тренировочных нагрузок, объема скоростной работы, режима тренировок и отдыха. Например, при длительном перерыве между соревнованиями можно нагрузиться скоростной и взрывной работой, работой над скоростной и прыжковой выносливостью, активно поработать над исправлениями технических ошибок и т.д.

Основная задача в построении всех тренировочных периодов – это плавное (без форсирования), но систематическое развитие своих физических возможностей, перевод их в новый уровень разбега, отталкивания и техники полета для наилучшего участия в соревнованиях.

Восстановительный или переходный период. Задачей этого периода является в первой его части активный отдых, а во второй, подготовить свой организм к предстоящим нагрузкам нового тренировочного года.

Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Воспитательная работа. Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требований и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительные качества человека. Руководствуясь этими принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и

формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Большое воспитательное значение имеет использование в тренировочном процессе конкретных примеров из жизни замечательных людей. Призывая спортсменов совершенствоваться всесторонне, не замыкаясь только на занятиях спортом, желательно, чтобы сами занимающиеся в присутствии всей группы рассказали о своём досуге.

В ситуациях соревновательной деятельности и тренировки, когда требуется проявление воли и решительности, в доверительной обстановке тренером могут использоваться примеры, сравнения, аналоги из боевого прошлого нашей страны. Достойны всяческого подражания воля и мужество легкоатлетов - членов сборной команды страны предвоенного периода. Рассказ о боевом пути каждого из них поможет формированию у юных спортсменов высоких нравственных качеств. Заметное воспитательное воздействие на юных спортсменов оказывает участие в соревнованиях памяти героев Великой Отечественной войны, посещение мест памяти героев или музеев с рассказом об их жизни и подвиге.

Очень важные качества - умение говорить правдиво и справедливо поступать - должны формироваться повсюду: в семье, школе, группе.

Коллектив, в котором царит открытость и справедливость, располагает занимающихся к обсуждению многих событий, фактов, не имеющих прямого отношения к спортивной деятельности. Необходимо органичное единство нравственно воспитывающего слова и жизненных ситуаций коллектива, в которых практически формируется нравственный опыт воспитанника.

Положительный воспитательный эффект, эмоционально приподнятое настроение вносят в спортивную группу элементы деловых игр. Тренер может поручить одному из занимающихся выполнять во время разминки свои функции, остальные обязаны ему подчиняться.

Центральной фигурой воспитательного процесса в спортивной группе является тренер. Основой подготовки тренера должны быть глубокие знания теории и методики физического воспитания, педагогики, психологии, анатомии и физиологии, биохимии. Знания по этим дисциплинам необходимо постоянно накапливать и систематизировать, учиться трансформировать их общие закономерности в практику спортивной тренировки.

Нужно глубокое знание своей спортивной специализации - легкой атлетики - как предмета и как вида спорта.

Психологическая подготовка. Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер. В деятельности тренера главное - работа с людьми. В ней обнаруживается ряд неразрывных взаимосвязанных направлений для создания психологической готовности спортсмена:

- а) к продолжительному тренировочному процессу;
- б) к соревнованиям вообще;
- в) к конкретному соревнованию.

Все эти процессы весьма сложны и динамичны. Психологическая подготовка юных легкоатлетов - одна из сторон воспитательного процесса. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнования.

Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте. Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную (непосредственная подготовка к конкретному соревнованию).

В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка. Основные задачи этого вида подготовки:

- развивать и совершенствовать у юных спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта;
- осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой;
- формировать интерес к занятиям легкой атлетикой, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера;
- вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований;
- формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

Основным средством специализированного развития волевых качеств юных легкоатлетов является систематическое выполнение физических упражнения, требующих проявления специфических для данного вида спорта качеств.

Цель психологической подготовки - достижение оптимального приспособления спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.

К принципам психологической подготовки относятся: идейность, моделирование, нарастание и видоизменение нагрузки, регулировка психических напряжений, индивидуальный подход.

С целью формирования личности спортсмена психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевую. Причем эти части осуществляют в каждом тренировочном занятии путем сочетания методов обучения, воспитания и организации.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе юных легкоатлетов.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств спортсмена, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над самим собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена, главным образом, на преодоление возрастающих трудностей, как на тренировке, так и на соревнованиях.

Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы:

- регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок. Успех возможен лишь в том случае, если спортсмен четко осознает задачи избранного вида спорта, понимает, что достижение высокого спортивного результата невозможно без преодоления больших трудностей. Не менее важна вера в тренера, правильность избранной методики, реальность выполнения поставленных задач с учетом этапа спортивной подготовки;
- системное введение дополнительных трудностей. При этом применяются различные приемы. Спортсмены должны знать, что занятия состоятся при любой погоде. Лишь в случае сильного дождя или мороза они несколько изменяются по содержанию. Иногда тренировки можно проводить в присутствии зрителей, гостей или просто на фоне создаваемых шумов или музыки. Имеет смысл вводить сбивающие сенсорно-эмоциональные факторы, а также усложнение соревновательных воздействий и увеличение степени риска. При выполнении упражнений нужно учить концентрировать внимание, сосредотачиваться на предстоящем упражнении. Особенно полезны в этом отношении прыжки в длину и высоту с места, прыжки на возвышенность, бег с низкого старта. Эти упражнения способствуют концентрации внимания на одной задаче - мгновенно, с большим усилием оттолкнуться, быстро взять старт. Следует практиковать разнообразные прыжки через канавы, изгороди. Элемент риска в таких случаях вынуждает проделывать упражнения более энергично;
- использование соревнований и соревновательного метода.

Здесь может использоваться ряд методических приемов, например, соревнования с установкой:

- а) на количественную сторону выполнения задания;
- б) на качественную сторону выполнения задания;
- в) соревнования в усложненных и непривычных условиях.

Во время соревнований тренеру не следует подсказывать юному спортсмену, так как подсказки нарушают сосредоточенность, отвлекают от анализа ситуации и мешают самостоятельно принимать решения. Тем более нельзя систематически применять советы-подсказки, которые тормозят личную инициативу спортсмена. Поэтому в тех случаях, когда спортсмену приходится выступать в отсутствие тренера, он иногда «теряется». Подсказки тренера могут быть полезны лишь в определенных, критических ситуациях соревнования. В таких случаях тренер должен давать команды, направленные на мгновенное исправление ошибки или быструю мобилизацию всех сил. Так, бегуну могут быть даны такие команды: «работай руками», «терпи», «быстрее» и т.п. Необходимо, чтобы юные легкоатлеты регулярно участвовали в различных соревнованиях и систематически использовали соревновательный метод при организации тренировочных занятий;

- последовательное усиление функции самовоспитания:
- а) неотступное соблюдение общего режима жизни;
- б) самоубеждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы;
- в) саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и других методов и приемов;
- г) постоянный самоконтроль.

На соревнованиях побеждает тот, кто умеет заставить себя в нужный момент мобилизовать все силы, дать себе «приказ» не отступать перед трудностями. Спортсмен должен быть терпеливым. Особенно это относится к бегунам. Поэтому полезно, чтобы при тренировках на выносливость «самоприказ» отдавался вслух: «добегу», «закончу дистанцию». Воспитывать волю нужно не только для того, чтобы выиграть, но и для того, чтобы стойко переносить поражения. В случае выигрыша спортсмен должен сохранять спокойствие и оставаться скромным, обычным. В случае поражения он также должен быть спокойным, мужественным, верить в свои силы.

К числу главных средств и методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуации преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния юных спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями.

Волю надо развивать и закалять с раннего детства, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в избранном виде спорта, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

Восстановительные средства и мероприятия.

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

Педагогические средства восстановления – наиболее естественные из всех используемых средств. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах.

О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достичь лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечивающего переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы.

Ускорению течения восстановительных процессов у легкоатлетов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки.

В микроцикле тренировки утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник - развитие скоростных качеств, вторник - развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности занимающихся при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогично в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном - трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Особое значение оптимальное построение тренировочного процесса с обеспечением восстановления естественным путем имеет в группах начальной подготовки. Здесь главными средствами тренировки должны быть специально подобранные подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, скоростные упражнения, выполняемые в игровой или соревновательной форме.

В тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства с целью восстановления успешно используются такие упражнения, как бег трусцой, ходьба, плавание. Выполнение упражнений на расслабление не только ускоряет течение восстановительных процессов, но и помогает обучить спортсмена произвольному управлению нервно-мышечной системой, повысить скорость расслабления мышц и избавиться от излишней напряженности во время бега, особенно на соревнованиях.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- а) аутогенная тренировка;
- б) психопрофилактика;
- в) психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- г) психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специальноотвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баро- массаж), спортивные растирки, гидропроцедуры, физиотерапию, фармакологические и растительные средства.

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

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого легкоатлета.

Главным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Его значение трудно переоценить еще и потому, что период пребывания

в Учреждении совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей.

Питание выполняет в организме энергетическую и пластическую функции. Энергетическая функция питания заключается в том, что при окислении кислородом содержащихся в пище жиров и углеводов выделяется энергия, используемая для мышечной

деятельности. Пластическая функция состоит в использовании поступающих с пищей белков для построения и восстановления мышц, сухожилий и других тканей, которые разрушаются в процессе работы. Особое значение продукты, содержащие белковые вещества, необходимые для пластических целей, имеют в период роста.

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она

принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для видов спорта, связанных с длительными и напряженными физическими нагрузками (группа в) при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона: первый завтрак – 5%, зарядка, второй завтрак – 25%, дневная тренировка, обед – 35%, полдник – 5%, вечерняя тренировка, ужин – 30%.

Суточная потребность в основных пищевых веществах и энергии (на 1 кг массы тела)

Белки/граммы	Жиры/граммы	Углеводы/граммы	Калорийность/ккал
2,3-2,6	1,9-2,4	10,2-12,6	67-82

Рациональное питание предусматривает четырехразовый прием пищи в течение суток. При этом перерывы между отдельными приемами не должны превышать 5 часов. Нельзя принимать пищу непосредственно перед тренировкой или соревнованиями между приемом пищи и тренировкой должен соблюдаться 2-3-часовой интервал, необходимый для переваривания пищи. Прием пищи следует производить не ранее, чем через 25-30 мин. по окончании физических нагрузок. Питание спортсменов после соревнований не должно быть чрезмерно обильным, но включать разнообразные высококалорийные продукты. Пить много жидкости не рекомендуется.

Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион.

В период интенсивных тренировок целесообразно принимать витамины в виде полноценных комплексов. При проведении тренировочных сборов, особенно в весенний период, целесообразно проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма витаминами.

Суточная потребность спортсменов в витаминах (в мг)

Возрастные группы, лет	B1	B2	B6	PP	C
11-13	1,7	2,8	2,0	25,0	100
14-17	1,9	3,4	2,2	30,0	110
18-25	3,0	3,0	2,5	30,0	150-200

Использование всех медико-биологических средств допустимо только при назначениях спортивного врача. Фармакологические средства восстановления используются в крайних случаях (состояние перетренировки) и под наблюдением врача.

После соревнований у спортсменов часто наблюдается нарушение сна. В этом случае на следующий день после соревнований полезно попариться и принять массаж. Возможно

назначение медикаментозного лечения в сочетании с психорегулирующей тренировкой.

Душ необходимо применять после каждого тренировочного занятия в течение 5-10 мин., постепенно повышая температуру воды. Наиболее благоприятное положение во время приема душа - положение сидя с вытянутыми расслабленными ногами.

Ванны рекомендуется принимать за 30 мин. до сна и сразу после тренировки с температурой воды 36-38 °С. В воду хорошо добавлять хвойный экстракт. В ванне спортсмен может выполнять несложные приемы самомассажа, преимущественно для тех групп мышц, которые больше всего устали и в которых после тренировки возникают болезненные ощущения.

Массаж и самомассаж применяются на всех этапах подготовки и для любой возрастной группы: после большой по объему и интенсивности тренировки и после того, когда спортсмен согревается в течение 5-7 мин. под теплым душем или в теплой ванне (35-38 °С).

Парная баня. Ими рекомендуется пользоваться в двух случаях:

- в недельном микроцикле накануне дня отдыха (так как самая благополучная реакция организма после парной бани наступает через сутки). Продолжительность пребывания в парной бане не больше 20 мин., с 3-4 заходами по 5-6 мин. каждый. После каждого захода

необходимо насухо вытереть тело, немного посидеть или полежать, завернувшись в простыню;

- за 5-6 дней до старта необходимо хорошо прогреться в парной, сделать 2-3 захода до 7-8 мин. каждый с последующим массажем в течение 30 мин..

Плавание в бассейне является отличным средством восстановления после тяжелых нагрузок, проходивших в смешанном и анаэробном режимах. Полезно свободное плавание в течение 20-25 мин. (ЧСС 120-130 уд./мин.), плавание на спине, брассом, кролем или простое купание.

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

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства нагрузки в микроциклах с использованием разнообразных средств общей физической подготовки оказывают сильное воздействие на опорно-двигательный аппарат, что и определяет характер восстановительных мероприятий. На данном этапе подготовки при двух тренировочных занятиях в день в комплекс восстановительных мероприятий можно включать (по рекомендации тренера, врача и наличия восстановительных средств) ручной массаж, гидромассаж, общие ванны, сауну.

Базовые этапы характеризуются специальной направленностью в подготовке спортсменов. Этот цикл приходится на зимний период тренировки, поэтому для повышения общей резистентности организма рекомендуется ультрафиолетовое облучение с использованием восстановительных мероприятий.

На соревновательных этапах подготовки происходит переход от больших по объему тренировочных нагрузок к интенсивным средствам тренировки, что требует большой напряженности всех функций организма, поэтому в данный период рекомендуются: ручной

массаж перед соревнованием; общий восстановительный массаж (легкий) продолжительностью 20-30 мин. через 1,5-2 часа после утреннего или дневного старта; теплая хвойная ванна или душ перед сном.

Антидопинговые мероприятия.

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже Учреждения и тренерского состава.

Инструкторы-методисты и специалисты организаций, осуществляющие спортивную подготовку, должны ознакомить спортсменов и тренеров с положениями основных действующих антидопинговых документов. Также данные работники должны оказать содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на

терапевтическое использование спортсменами, запрещенных субстанций и/или методов,
включенных в «Запрещенный список» ВАДА.

Руководство организаций, осуществляющих спортивную подготовку, вправе заключить со спортсменами, тренерами и специалистами соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов тренировочных групп (углубленная специализация), групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

Инструкторская и судейская практика.

Одним из важных разделов комплексной подготовки спортсменов в тренировочных группах является инструкторская и судейская практика. Занимающиеся должны пользоваться принятой в легкой атлетике терминологией, знать правила безопасности при проведении тренировок и соревнований, как на стадионе, так и в закрытых легко-атлетических манежах, правила поведения и страховки при занятиях с отягощениями и штангой, соблюдать основные гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. С первых лет тренировок занимающиеся должны освоить основные правила проведения соревнований, знать требования к спортивным снарядам, уметь правильно пользоваться рулеткой и секундомером при измерении результатов контрольных упражнений. Для воспитания инструкторских навыков у юных спортсменов необходимо развивать умения находить ошибки при выполнении

различных легкоатлетических упражнений и элементов техники, правильно показывать упражнения из пройденного материала.

В тренировочных группах углублённой специализации занимающиеся должны привлекаться тренером в качестве помощника при проведении разминки и основной части

тренировки, правильно демонстрировать технику бега и некоторых других видов легкой атлетики, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими

занимающимися, помогать тренеру в работе с младшими возрастными группами, при проведении контрольно-переводных испытаний. Важно своевременно приобрести опыт

организации и проведения судейства учебных и контрольных соревнований в своем и

смежных видах, метаний, а также прыжках и беговых дисциплинах. Они обязаны знать

правила соревнований, уметь вести протокол соревнований, составлять финалы. Действенным фактором такой подготовки является посещение воспитанниками соревнований различного уровня, просмотр телевизионных передач, видеозаписей выступлений сильнейших атлетов страны и мира.

В процессе тренировочных занятий, бесед, самостоятельного изучения литературы, выступая в соревнованиях, спортсмены продолжают изучать правила соревнований по

легкой атлетике. Возможно, привлекать юных спортсменов в качестве помощников судей, секретарей соревнований, организаторов внутришкольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования занимающиеся приобретают навыки самостоятельного проведения разминки и основной части тренировки с начинающимися легкоатлетами, оценивают правильность выполнения специальных упражнений, технику метаний, определяют допустимую дозировку упражнений, признаки утомления. Учащиеся должны уметь составить рабочий план или конспект занятий, комплекс тренировочных занятий по ОФП и СФП, расписание соревнований, положение о соревнованиях, заявки на участие в соревнованиях, участвовать в подготовке и проведении соревнований в качестве судей и их помощников, провести занятия с младшими группами в отсутствие тренера.

В старших возрастных группах возможно присвоение звания инструктора или судьи по легкой атлетике. Перечисленные мероприятия являются составной частью воспитательной работы и способствуют гармоничному развитию личности спортсмена.

Требования техники безопасности.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма спортсменов к выполнению технических

действий, требующих высокой координации исполнения, и дисциплине в группе. Вся ответственность за безопасность спортсменов во время проведения тренировочного занятия

возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой. В течение года тренер по мере необходимости проводит с занимающимися соответствующие инструктажи по технике безопасности.

Требования к местам проведения тренировочных занятий.

1. Помещения спортивных залов, размещение в них оборудования должны удовлетворять требованиям строительных норм и правил, а также правил по технике электробезопасности и пожаробезопасности.

2. Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения тренировочных занятий или соревнований, должны

находиться в полной исправности и надежно закреплены. Размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого снаряда.

3. Гимнастические маты должны вплотную укладываться вокруг гимнастического снаряда, обеспечивая площадь соккока или предполагаемого срыва и падения.

4. Вес спортивных снарядов для метания должен соответствовать возрасту и полу согласно правилам соревнований.

5. При проведении занятий в лесопарковой зоне необходимо тщательно выбирать места и маршруты проведения занятий, исключая травмоопасные участки.

Дополнительные требования к безопасности проведения тренировочных занятий.

1. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличивать время, отведенное на разминку перед началом тренировочных занятий или соревнований (разминка должна быть более интенсивной).

2. При проведении тренировочных занятий или соревнований в беговых видах (потоком – один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3. Во время проведения тренировочных занятий или соревнований по метанию нельзя находиться в зоне броска, пересекать эту зону. Находясь вблизи зоны метания, нельзя поворачиваться спиной к направлению полета объекта метания.

4. Запрещается производить произвольные метания, оставлять без присмотра спортивный инвентарь для толчков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на соревнованиях.

5. Хранить и переносить спортивный инвентарь для метаний следует в специальных укладках.

Оказание доврачебной помощи пострадавшему.

1. Первая доврачебная помощь пострадавшему должна быть оказана любым членом тренерского состава или воспитанниками в соответствии с правилами оказания этой помощи.

2. При оказании первой доврачебной помощи могут быть использованы все находящиеся под руками оказывающего данную помощь стерильные средства, а также препараты, лекарства, инструмент из аптечки, которая должна храниться в специально отведенном месте.

3. После оказания первой доврачебной помощи следует направить пострадавшего в лечебное учреждение.

4. Расследование и учет несчастных случаев с воспитанниками школы во время тренировочного процесса проводятся в соответствии с Положением о расследовании и учете случаев, произошедшими с воспитанниками школ всех типов.

Тренер обязан:

1. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

2. Подавать докладную записку директору Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта легкая атлетика.

Возрастные особенности развития физических качеств.

9-11 лет.

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально. Костная система находится в стадии формирования:

-костенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке обучающихся;

-костенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывать такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

11-15 лет

Самым важным фактом является половое созревание - появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14-15 лет девочки растут медленнее, а мальчики - быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;
- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);
- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие - раздражительными, нервозными, начинают совершать иногда не свойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

15-18 лет.

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

Требования к результатам освоения программы по предметным областям.

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- в области теории и методики физической культуры и спорта:
- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта правила соревнований, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике; федеральный стандарт спортивной подготовки по легкой атлетике; общероссийские антидопинговые правила,

утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;

-предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

-необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

-гигиенические знания, умения и навыки;

-режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

-основы спортивного питания;

-требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

-требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, в области общей и специальной физической подготовки;

-освоение комплексов физических упражнений;

-развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий легкой атлетикой;

-укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь) в области избранного вида спорта;

-овладение основами техники и тактики в легкой атлетике;

-приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

-повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

-выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике. в области других видов спорта и подвижных игр;

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

-умение развивать профессионально необходимые физические качества в легкой атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

-навыки сохранения собственной физической формы.

Требования к освоению программ по этапам подготовки.

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

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсмена.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Данная программа предусматривает в качестве основного критерия - выполнение спортсменами разрядных требований ЕВСК на всех этапах спортивной подготовки.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

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

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценки целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления и действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Состав контрольных показателей по видам спортивной подготовленности определяется этапом подготовки и уровнем спортивного мастерства, а также видом и задачами

контроля (этапного, текущего, оперативного). Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой; значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах спортивной подготовки.

Основные требования к контролю:

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

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

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

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 4 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования. При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области данной Программы.

Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки, исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа).

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех занимающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Учреждения.

Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации занимающиеся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап подготовки переходят только занимающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий этап подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но

не более одного раза на данном этапе), либо переводится в резервный состав, либо данный обучающийся отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу периода подготовки.

Выпускниками Учреждения являются спортсмены прошедшие этапы подготовки, сдавшие выпускные нормативы на тренировочном этапе. Выпуск оформляется приказом директора Учреждения.

Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки (контрольно-переводные нормативы).

Контрольно-переводные нормативы проходят в форме промежуточной и итоговой аттестации обучающихся. Контроль общей, специальной и технической подготовки проводится в начале и в конце учебного года.

Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке;
- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

Бег на короткие дистанции

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки (ОФП, СФП)
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки

Юноши (первая строка)

Девушки (вторая строка)

Бег на короткие дистанции Группы начальной подготовки Год подготовки	Контрольные упражнения (тесты)			Условия Спортивный разряд <i>(на начало года)</i>	
	Скоростные качества	Скоростно-силовые качества			
	Челночный бег 3x10 м <i>Не более сек</i>	Прыжок в длину с места <i>не менее см</i>	Прыжки через скакалку в течение 30 с <i>не менее прыжков</i>		
Для поступления в ГНП-1 с 9 лет	9,5	135	30	Без разряда	
	9,8	125	40	Без разряда	
Для перевода с НП-1 в НП-2	9,3	140	30	Без разряда	
	9,6	130	40	Без разряда	
Для перевода с НП-2 в НП-3	9,0	160	35	Без разряда	
	9,3	150	45	Без разряда	

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки (ОФП, СФП)
для зачисления и перевода в группы тренировочного этапа – этапа спортивной
специализации**

**Юноши (первая строка)
Девушки (вторая строка)**

	Контрольные упражнения (тесты)			Условия Спортивный разряд (на начало года)
	Скоростные качества	Скоростно-силовые качества		
Бег на короткие дистанции Тренировочные группы Год подготовки	Бег на 60 м с высокого старта <i>не более сек.</i>	Прыжок в длину с места <i>не менее см</i>	Бег на 150 м с высокого старта <i>не более сек</i>	
Для зачисления в ТГ-1 (<i>с 12 лет</i>)	9,3 10,3	190 180	25,5 27,8	3 юн
Для перевода с ТГ-1 в ТГ-2	9,1 10,0	195 185	25,0 27,0	50%-2 юн 50% -3 юн
Для перевода с ТГ-2 в ТГ-3	8,9 9,8	200 190	24,5 26,5	50%-2 юн 50% -1 юн
Для перевода с ТГ-3 в ТГ-4	8,3 9,2	2,05 200	23,5 26,0	50%-1 юн 50% -III
Для перевода с ТГ-4 в ТГ-5	7,8 8,8	2,30 210	22,5 25,0	50%-II 50% -III

**Нормативы
общей физической, специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы совершенствования спортивного мастерства(ГССМ)-
этап совершенствования спортивного мастерства.**

**Мужчины (первая строка)
Женщины (вторая строка)**

	Контрольные упражнения (тесты)				Условия Спортивный разряд (на начало года)
	Скоростные качества		Скоростно-силовые качества		
Бег на короткие дистанции ГССМ Год подготовки	Бег на 60 м с высокого старта <i>Не более сек.</i>	Бег на 300 м с высокого старта <i>Не более сек.</i>	Прыжок в длину с места <i>Не менее см</i>	Десятерной прыжок с места <i>Не менее м</i>	
Для зачисления в ГССМ-1(<i>с 17 лет</i>)	7,3 8,2	38,5 43,5	260 230	25,00 23,00	KMC
Для перевода с ГССМ-1 в ГССМ-2	7,3 8,1	38,0 43,0	265 235	25,50 23,50	KMC
Для перевода с ГССМ-2 в ГССМ-3 и далее	7,2 8,0	37,5 42,0	275 245	26,50 24,50	KMC

**Бег на средние и длинные дистанции
Нормативы
общей физической, специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы этапа начальной подготовки.**

Юноши (первая строка)

Девушки (вторая строка)

Бег на средние и длинные дистанции Группы начальной подготовки Год подготовки	Контрольные упражнения (тесты)			Условия Спортивный разряд на начало года не предусмотрен	
	Выносливость	Скоростные качества			
	Челночный бег 3x10 м <i>Не более сек</i>	Прыжок в длину с места <i>Не менее см</i>	Прыжки через скакалку в течение 30 с <i>Не менее прыжков</i>		
Для поступления в ГНП-1 с 9 лет	9,9	130	25	Без разряда	
	10,0	125	30	Без разряда	
Для перевода с НП-1 в НП-2	9,7	140	30	Без разряда	
	9,8	130	40	Без разряда	
Для перевода с НП-2 в НП-3	9,2	150	35	Без разряда	
	9,5	140	45	Без разряда	

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки (ОФП, СФП) для зачисления и перевода в группы тренировочного этапа – этапа спортивной специализации.

Юноши (первая строка)

Девушки (вторая строка)

Бег на средние и длинные дистанции Тренировочные группы Год подготовки	Контрольные упражнения (тесты)			Условия Спортивный разряд (на начало года)
	Скоростные качества		Выносливость	
	Бег на 60 м с высокого старта <i>Не более сек</i>	Прыжок в длину с места <i>Не менее см</i>	Бег на 500 м с высокого старта <i>Не более мин</i>	
Для зачисления в ТГ-1 (с 12 лет)	9,5	170	1 мин 44 с	3 юн
	10,6	160	2 мин 01 с	
Для перевода с ТГ-1 в ТГ-2	9,2	185	1 мин 42 с	50%-2 юн 50% -3 юн
	10,2	170	1 мин 58 с	
Для перевода с ТГ-2 в ТГ-3	9,0	200	1 мин 40 с	50%-2 юн 50% -1 юн
	9,9	180	1 мин 55 с	
Для перевода с ТГ-3 в ТГ-4	8,7	210	1 мин 35 с	50%-1 юн 50% -III
	9,6	190	1 мин 50 с	
Для перевода с ТГ-4 в ТГ-5	8,4	220	1 мин 30 с	50%-II 50% -III
	9,4	195	1 мин 45 с	

Нормативы

общей физической, специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы совершенствования спортивного мастерства(ГССМ)-
этап совершенствования спортивного мастерства.

Мужчины (первая строка)

Женщины (вторая строка)

Бег на средние	Контрольные упражнения (тесты)	Условия
----------------	--------------------------------	---------

и длинные дистанции ГССМ год подготовки	Скоростно-силовые качества		Выносливость Бег на 2000 м <i>Не более мин.</i>	Спортивный разряд <i>(на начало года)</i>
	Бег на 60 м с высокого старта <i>Не более сек.</i>	Прыжок в длину с места <i>Не менее см</i>		
Для зачисления в ГССМ-1 <i>(с 17 лет)</i>	8,0	240	6 мин 00 с	КМС
	9,0	200	7 мин 10 с	
Для перевода с ГССМ-1 в ГССМ-2	7,9	245	5 мин 55 с	КМС
	8,9	210	7 мин 00 с	
Для перевода с ГССМ-2 в ГССМ-3 и далее	7,7	245	5 мин 50 с	КМС
	8,8	220	6 мин 50 с	

Прыжки.

Нормативы

общей физической, специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы этапа начальной подготовки.

Юноши (первая строка)

Девушки (вторая строка)

Прыжки Группы начальной подготовки Год подготовки	Контрольные упражнения (тесты)			Условия Спортивный разряд <i>(на начало года)</i>
	Скоростные качества	Скоростно-силовые качества		
Для поступления в ГНП-1 <i>с 9 лет</i>	Челночный бег 3х10 м <i>Не более сек</i>	Прыжок в длину с места <i>не менее см</i>	Прыжки через скакалку в течение 30 с <i>не менее</i> <i>прыжков</i>	Без разряда
	9,5	135	30	
Для перевода с НП-1 в НП-2	9,8	125	40	Без разряда
	9,3	140	30	Без разряда
Для перевода с НП-2 в НП-3	9,6	130	40	Без разряда
	9,0	160	35	Без разряда
	9,3	150	45	Без разряда

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки (ОФП, СФП) для зачисления и перевода в группы тренировочного этапа – этапа спортивной специализации.

Юноши (первая строка)

Девушки (вторая строка)

Прыжки Тренировочные группы Год подготовки	Контрольные упражнения (тесты)			Условия Спортивный разряд <i>(на начало года)</i>
	Скоростные качества	Скоростно-силовые качества		
	Бег на 60 м с высокого старта <i>Не более сек.</i>	Прыжок в длину с места <i>Не менее см</i>	Тройной прыжок с места <i>Не менее м</i>	

Для зачисления в ТГ-1 (с 12 лет)	9,3	190	5,40	3 юн
	10,5	180	5,10	
Для перевода с ТГ-1 в ТГ-2	9,1	195	5,45	50%-2 юн 50% -3 юн
	10,2	185	5,15	
Для перевода с ТГ-2 в ТГ-3	8,9	200	5,50	50%-2 юн 50% -1 юн
	9,8	190	5,20	
Для перевода с ТГ-3 в ТГ-4	8,3	215	5,60	50%-1 юн 50% -III
	9,2	210	5,30	
Для перевода с ТГ-4 в ТГ-5	7,8	230	6,00	50%-II 50% -III
	8,8	220	5,50	

Нормативы
 общей физической, специальной физической подготовки
 для зачисления и перевода в группы совершенствования спортивного мастерства(ГССМ)-
 этап совершенствования спортивного мастерства.

Мужчины (первая строка)

Женщины (вторая строка)

Прыжки ГССМ год подготовки	Контрольные упражнения (тесты)				Условия
	Скоростные качества		Скоростно-силовые качества		
Для зачисления в ГССМ-1 (с 17 лет)	Бег на 60 м с высокого старта <i>Не более сек.</i>	Бег на 300 м с высокого старта <i>Не более сек.</i>	Прыжок в длину с места <i>Не менее см</i>	Десятерной прыжок с места <i>Не менее м</i>	Спортивный разряд (на начало года)
	7,3	38,5	260	25,00	
Для перевода с ГССМ-1 в ГССМ-2	8,2	43,5	230	23,00	КМС
	7,3	38,0	260	25,00	
Для перевода с ГССМ-2 в ГССМ-3 и далее	8,1	43,0	230	23,00	КМС
	7,2	37,5	270	26,00	
	8,0	42,5	240	24,00	

Метания.

Нормативы

общей физической, специальной физической подготовки
 для зачисления и перевода в группы этапа начальной подготовки.

Юноши (первая строка)

Девушки (вторая строка)

Метания Группы начальной подготовки Год подготовки	Контрольные упражнения (тесты)			Условия
	Скоростные качества	Скоростно-силовые качества		
Для поступления в ГНП-1 с 9 лет	Челночный бег 3x10 м <i>Не более сек</i>	Прыжок в длину с места <i>не менее см</i>	Прыжки через скакалку в течение 30 с <i>не менее</i> <i>прыжков</i>	Спортивный разряд на начало года не предусмотрен
	9,7	130	28	
	10,0	125	35	Без разряда

Для перевода с НП-1 в НП-2	9,7	140	30	Без разряда
	9,8	130	40	Без разряда
Для перевода с НП-2 в НП-3	9,5	150	35	Без разряда
	9,7	140	45	Без разряда

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки (ОФП, СФП) для зачисления и перевода в группы тренировочного этапа – этапа спортивной специализации.

Юноши (первая строка)

Девушки (вторая строка)

Метания Тренировочные группы Год подготовки	Контрольные упражнения (тесты)			Условия Спортивный разряд <i>(на начало года)</i>	
	Скоростные качества		Скоростно-силовые качества		
	Бег на 60 м с высокого старта <i>не более сек.</i>	Прыжок в длину с места <i>не менее см</i>	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперёд <i>не менее м</i>		
Для зачисления в ТГ-1 (<i>c 12 лет</i>)	9,6	180	10,00	3 юн	
	10,6	170	8,00		
Для перевода с ТГ-1 в ТГ-2	9,2	190	10,20	50%-2 юн 50% -3 юн	
	10,0	180	8,10		
Для перевода с ТГ-2 в ТГ-3	8,9	200	10,40	50%-2 юн 50% -1 юн	
	9,7	190	8,30		
Для перевода с ТГ-3 в ТГ-4	8,5	210	10,60	50%-1 юн 50% -III	
	9,4	195	8,50		
Для перевода с ТГ-4 в ТГ-5	8,2	230	11,00	50%-II 50% -III	
	9,0	200	9,00		

Нормативы
общей физической, специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы совершенствования спортивного мастерства
(ГССМ)- этап совершенствования спортивного мастерства.

Мужчины (первая строка)

Женщины (вторая строка)

Метания ГССМ год подготовки	Контрольные упражнения (тесты)			Условия Спортивный разряд <i>на начало года</i>
	Скоростные качества		Силовые качества	
	Бег на 60 м с высокого старта <i>не более сек.</i>	Прыжок в длину с места <i>не менее см</i>	Рывок штанги <i>не менее кг</i>	
Для зачисления в ГССМ-1 (<i>c 17 лет</i>)	7,6	260	70 кг	КМС
	8,7	220	35 кг	

Для перевода с ГССМ-1 в ГССМ-2	7,6	260	70 кг	КМС
	8,7	220	35 кг	
Для перевода с ГССМ-2 в ГССМ-3 и далее	7,5	270	75 кг	КМС
	8,5	240	35 кг	

Многоборья

Нормативы

общей физической, специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы этапа начальной подготовки.

Юноши (первая строка)

Девушки (вторая строка)

Многоборья Группы начальной подготовки Год подготовки	Контрольные упражнения (тесты)			Условия
	Скоростные качества	Скоростно-силовые качества		
Челночный бег 3х10 м <i>не более сек</i>		Прыжок в длину с места <i>не менее см</i>	Прыжки через скакалку в течение 30 с <i>не менее прыжков</i>	
Для поступления в НП-1 с 9 лет	9,7	130	28	Без разряда
	10,0	125	35	
Для перевод с НП-1 в НП-2	9,7	140	30	Без разряда
	9,8	130	40	
Для перевода с НП-2 в НП-3	9,5	150	35	Без разряда
	9,7	140	45	

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки (ОФП, СФП) для зачисления и перевода в группы тренировочного этапа – этапа спортивной специализации.

Юноши (первая строка)

Девушки (вторая строка)

Многоборья Тренировочные группы Год подготовки	Контрольные упражнения (тесты)				Условия
	Скоростные качества	Скоростно-силовые качества			
Бег на 60 м с высокого старта <i>не более сек.</i>		Прыжок в длину с места <i>не менее см</i>	Тройной прыжок с места <i>не менее м</i>	Бросок набивного мяча 3 кг снизу- вперёд <i>не менее м</i>	
Для зачисления в ТГ-1 (с 12 лет)	9,5	180	5,30	9,00	3 юн
	10,5	170	5,00	7,00	
Для перевода С ТГ-1 в ТГ-2	9,2	190	5,70	9,50	50%-2 юн 50% -3 юн
	10,1	180	5,40	7,50	

Для перевода с ТГ-2 в ТГ-3	8,9	210	6,00	10,00	50%-2 юн
	9,8	190	5,70	8,00	50% -1 юн
Для перевода С ТГ-3 в ТГ-4	8,5	220	6,50	10,50	50%-1 юн
	9,5	195	6,20	8,50	50% -III
Для перевода С ТГ-4 в ТГ-5	8,1	230	7,10	11,00	50%-II
	9,1	200	6,60	9,00	50% -III

Нормативы
общей физической, специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы совершенствования спортивного мастерства
(ГССМ)- этап совершенствования спортивного мастерства.

Мужчины (первая строка)

Женщины (вторая строка)

Многоборье ГССМ год подготовки	Контрольные упражнения (тесты)				Условия	
	<i>Скоростные</i>	<i>Скоростно-силовые качества</i>		<i>Силовые</i>		
		Бег на 60 м с высокого старта <i>Не более сек</i>	Прыжок в длину места <i>Не менее см</i>			
Для зачисления ГССМ-1 (с 17 лет)	7,7	250	7,60	70 кг	КМС	
	8,8	210	7,00	25 кг		
Для перевода с ГССМ-1 в ГССМ-2	7,7	250	7,60	70 кг	КМС	
	8,8	210	7,00	25 кг		
Для перевода с ГССМ-2 в ГССМ-3 и далее	7,6	260	7,70	75 кг	КМС	
	8,6	220	7,20	25 кг		

Перечень информационного обеспечения

Нормативные документы:

1. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства спорта РФ от 24.04.2013 № 220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика».
3. Приказ Министерства спорта РФ от 16.02.2015 № 133 «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.04.2013 № 220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика».
4. Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Приказа Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации».

Методическая литература:

7. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки – М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
8. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 1977.
9. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
10. Зеличенок В.Б. Никитушкин В.Г., Губа В. П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000.
11. Попов В.Б.Прыжок в длину: многолетняя подготовка. - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт,2001.
12. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
13. Иванова Л.С. Вариативность в подготовке метателей. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
14. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995. - 38 с.
15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать – М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.
16. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003. - 86-89 с.
17. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
18. Чеснокова Н.Н. Никитушкин В.Г. Лёгкая атлетика учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 448с.
19. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие для институтов и техникумов физ. культуры - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.
20. Жилкин А.И. Теория и методика легкой атлетики. Учебник Издательство: Академия (Academia) Серия: Высшее профессиональное образование.2013.- 464 с.
- Интернет-ресурсы
21. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской федерации.
22. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России.
23. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет.
24. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций.
25. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация.
26. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация лёгкой атлетики.
27. <http://www.minsport @kbr.ru> -Министерство спорта КБР.