Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 7»

«Утверждаю»
Директор МАУДО “СШ № 7”
_____Е.В. Богачев
Дата изменения 11 марта 2026год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11. 2025г. № 1016

Срок реализации программы на этапах:
начальной подготовки - 3 года;
учебно-тренировочный этап – 5 лет;
этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Кемерово 2026г.

Оглавление

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4
1.1. Характеристика вида спорта и отличительные особенности легкой атлетики . 5
1.2. Специфика организации учебно-тренировочного процесса 9
1.3. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов 12
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ 15
2.1. Этапы спортивной подготовки и их продолжительность 15
2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по виду спорта «легкая атлетика» 18
2.3. Режим учебно-тренировочной работы. Медицинские, возрастные и психофизические требования к спортсменам, проходящим спортивную подготовку 24
2.4. Требование к инвентарю, экипировке и оборудованию 29
2.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки 34
2.6. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) 36
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 43
3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований. 43
3.2. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок 44
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов 46
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, ... 48
психологического и биохимического контроля. 48
3.5. Программный материал для практических занятий для всех этапов подготовки 51
3.7. План применения восстановительных средств 66
3.8. План антидопинговых мероприятий 69
3.9. Инструкторская и судейская практика 80
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 82

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта легкая атлетика 82

4.2. 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. 82

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования 85

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ 100

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11. 2025г. № 1016), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) “Об образовании в Российской Федерации” (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «легкая атлетика»:

– на этапе начальной подготовки – 3 года;

– на учебно - тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;

– на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

– на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки легкоатлетов в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа № 7» и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по данному виду спорта.

В качестве основных направлений при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

– программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

– индивидуализация спортивной подготовки;

– единство общей и специальной спортивной подготовки;

– непрерывность и цикличность процесса подготовки;

– единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

1.1. Характеристика вида спорта и отличительные особенности легкой атлетики

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению.

Различные виды бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней и тренировочный процесс многих других видов спорта.

Легкая атлетика — наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.

Классификация легкоатлетических дисциплин по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов.

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

По структуре легкоатлетические дисциплины делятся 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 программы легкой атлетики делят на классические (К) (олимпийские) и неклассические (все остальные). На сегодняшний день в программу

Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики, у женщин — 22 вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей. По данным на 2024год, в программе Олимпийских игр по лёгкой атлетике разыгрывалось 48 комплектов наград: 25 в беговых дисциплинах,16 в технических,2 в комбинированных и 5 в шоссейных.

Группы видов лёгкой атлетики:

Ходьба – циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводятся как у мужчин, так и у женщин. У женщин проводятся заходы: на стадионе – 3000м,5000м,10000м; вне стадиона – 5км, 20км,35км,50км (для мужчин) и 5км,20км,35км (для женщин). Особенность-непрерывный контакт одной из ног с землёй на протяжении всего движения и отсутствия фазы «полёта», характерной для бега.

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

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

Спринт или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже.

Дистанции: 30м,50м, 60м, 100м(К), 200м(К),400м для мужчин и женщин.

Бег на средние дистанции: 600м(К), 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля,3000м, в том числе бег 3000м с препятствиями – проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин.

Длинные дистанции: 5000м (К), 10000м (К) – проводятся на стадионе, одинаковые для мужчин и женщин;

Сверхдлинные дистанции – 15км; 21.0975км; 42.195км (К); 100 км – проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

Ультрадлинные дистанции – суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины.

Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега.

Барьерный бег – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин на стадионе и в манеже. Дистанции: 60м,100м у женщин,110(К)у мужчин, 300м и 400 (К) м у мужчин и женщин.

Бег с препятствиями – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже.

Эстафетный бег – по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4×100м,4х200м,4×400м ,4х800м,100м+200м+300м+400м проводится у мужчин и женщин на стадионе и в манеже.

Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800м, 1000м, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты – мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые «шведские эстафеты»: 800+400+200+100 – у мужчин, и 400+300+200+100м - у женщин.

Кроссовый бег - бег по пересечённой местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции – 1, 2, 3, 5, 8,10, 12 км; у женщин – 1, 2, 3, 4,5,6 км.

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

К первой группе относятся:

а) прыжки в высоту с разбега;

б) прыжки с шестом с разбега.

Ко второй группе относятся:

а) прыжки в длину с разбега;

б) тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков:

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

б) прыжок с шестом с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов лёгкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжки в длину с разбега (К) – по структуре относятся к смешанному виду, требующему от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

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

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы:

а) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега;

б) метание снарядов из круга;

в) толкание снарядов из круга.

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

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

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

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

Легкоатлетические многоборья -совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета. Классическими видами многоборья являются: у мужчин – десятиборье, у женщин – семиборье. В состав десятиборья (на стадионе в летний сезон) входят: бег 100м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400м, бег 110м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500м. В зимний период для мужчин доступно семиборье: бег 60м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 60м с барьерами, прыжок с шестом, бег 1000м.

У женщин в семиборье (на стадионе в летний сезон) входят следующие виды: бег 100м с барьерами, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 200м, прыжок в длину, метание копья, бег 800м.В зимний период у женщин проводится пятиборье: бег 60м с барьерами, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 800м, прыжок в длину.

Существуют также менее распространённые виды, как например, соревнования по программе мужского десятиборья для женщин. Иногда учредители коммерческих соревнований могут проводить многоборья по нестандартной программе.

1.2. Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 01 сентября по 31 августа).

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней спортивной подготовки легкоатлетов и содействует реализации основной цели деятельности спортивной школы, подготовке спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд области и Российской Федерации. В основу тренировочной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивной школы и основополагающие принципы спортивной подготовки юных легкоатлетов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Основные принципы:

– системность предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий: тренерского и медицинского контроля.

– преемственность определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

– вариативность предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Конечной целью тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки является воспитание высококвалифицированных спортсменов, отвечающих современным требованиям и способных добиваться высоких спортивных результатов.

Исходя из цели тренировочного процесса, основными задачами являются:

– всестороннее развитие физических способностей;

– достижение максимально высоких спортивных результатов;

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости;

– повышение функциональных возможностей организма, определяющих успех спортсмена в легкой атлетике;

– развитие способностей к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях соревновательной деятельности;

– разработка индивидуальных планов подготовки спортсменов;

– осуществление гармоничного развития личности, сохранение высокой общей работоспособности;

– достижение высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности, совершенствование спортивного мастерства;

Спортивная подготовка легкоатлетов проводится в несколько этапов.

Продолжительность этапов спортивной подготовки:

– этап начальной подготовки - 3 года;

– этап учебно-тренировочный (спортивной специализации) - 5 лет;

– этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений по возрасту, при условии стабильных высоких результатов в выступлении во Всероссийских соревнованиях или Международных соревнованиях;

– этап высшего спортивного мастерства - без ограничений по возрасту, при условии стабильных высоких результатов в выступлении во Всероссийских соревнованиях или Международных соревнованиях.

Общая направленность многолетней подготовки юных легкоатлетов:

– увеличение соревновательных упражнений в тренировочном процессе;

– увеличение объема тренировочных нагрузок;

– повышение интенсивности тренировок;

– использование восстановительных мероприятий.

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

Зачисление на указанный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап (год этапа), производится с учётом результатов, установленных программой. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, по решению тренерского совета, методического совета отчисляются из спортивной школы или предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно. Спортсмены, не достигшие установленного Программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета, методического совета при разрешении врача.

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

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки

– формирование интереса к занятиям спортом;

– освоение основных двигательных умений и навыков;

– освоение основ техники по виду спорта «легкая атлетика»;

– участие в официальных спортивных соревнованиях;

– общие знания об антидопинговых правилах;

– укрепление здоровья спортсменов.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

– формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;

– повышение уровня общей физической, специальной физической, технической, тактической, теоретической подготовки;

– воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

– соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;

– овладение навыками самоконтроля;

– приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;

– овладение общими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;

– знание антидопинговых правил;

– укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

– формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

– повышение функциональных возможностей организма;

– формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;

– положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;

– овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «легкая атлетика»;

– приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «легкая атлетика»;

– знание антидопинговых правил;

– сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

– сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;

– повышение функциональных возможностей организма;

– достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

– повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

– сохранение здоровья спортсменов.

Для обеспечения спортивной подготовки Спортивная школа использует 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 спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;

в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Этапы спортивной подготовки и их продолжительность

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных легкоатлетов и содействия успешному решению задач по подготовке спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы сборных команд города и Российской Федерации.

В данной программе представлено содержание работ в спортивной школе на четырёх этапах:

Этап начальной подготовки

На него зачисляются дети с 9 лет, прошедшие отбор в соответствие с нормативами, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются спортивная подготовка, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – легкая атлетика, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации).

Основные задачи этапа:

– отбор способных к занятиям легкой атлетикой детей;

– овладение основами техники и тактики легкой атлетики;

– формирование устойчивого интереса и мотивации к систематическим тренировкам;

– разносторонняя физическая подготовка, формирование основ спортивного характера;

– развитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами легкой атлетики.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Группы комплектуются с 12 лет, из числа одарённых и способных к легкой атлетике спортсменов, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования согласно федеральным стандартам спортивной подготовки.

Основные задачи этапа:

– повышение общей и специальной физической подготовки;

– углубленная техническая подготовка;

– изучение индивидуальных и групповых тактических действий;

– индивидуализация подготовки, воспитание волевых качеств;

– приобретение соревновательного опыта.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Группы комплектуются из числа легкоатлетов достигших 14лет, прошедших подготовку в группах учебно-тренировочного этапа, выполнивших нормативы, имеющих спортивный разряд КМС, присвоенный в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК).

Основные задачи этапа:

– повышение общей физической и специальной подготовленности;

– выполнение индивидуальных планов по спортивной подготовке;

– достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства;

– подведение подготовленности юниоров к модельным требованиям легкоатлетов высших разрядов;

– стабильность результатов выступления во всероссийских соревнованиях;

– повышения спортивного мастерства;

– выход на уровень высшего спортивного мастерства.

Этап высшего спортивного мастерства

Группы комплектуется из числа спортсменов достигших 15лет, прошедших предыдущий этап подготовки, выполнивших нормативы и соответствующие требования, предъявляемые к кандидатам в резерв сборной команды Субъекта РФ и страны, имеющих спортивное звание МС, присвоенное в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК).

Основные задачи этапа:

– освоения оптимальных объемов тренировочных соревновательных нагрузок;

– выполнение индивидуальных планов по спортивной подготовке;

– стабильность результатов выступления во всероссийских или международных соревнованиях;

– повышения спортивного мастерства.

На всех этапах спортивной подготовки перевод спортсменов в группу следующего года производится на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки, на основании требований Федерального стандарта по спортивной подготовке по легкой атлетике.

Для выполнения задач на каждом этапе спортивной подготовки необходимо:

систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение календарного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных соревнований, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр кинофильмов и видеозаписей соревнований, тренировок квалифицированных спортсменов, прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий,

обеспечение чёткой, хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов, организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной работы.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9 - 12	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-6	12 - 20	8	14
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	10
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1	8

2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по виду спорта «легкая атлетика»

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

для дисциплины «многоборье» (по стандартам) 52 недели

Виды спортивной подготовки и другие мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		Совершенствование спортивного мастерства	Высшее спортивное мастерство
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1. ОФП, %	75-82	72-80	41-55	33-44	18-30	10-15
2. СФП, %			20-34	20-31	31-43	32-48

3. Участие в соревнованиях, %	-	1-2	1-4	2-6	3-6	4-8
4. Техническая подготовка, %	12-15	13-21	15-24	21-26	23-28	21-28
5.Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, %	5-8	5-10	6-10	8-12	8-12	12-16
6. Инструкторская и судейская практика, %	-	-	1-4	2-6	2-6	2-6
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, %	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-6

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

для дисциплин «бег на короткие дистанции», «прыжки», «метания»
(по стандартам) 52 недели

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		Совершенствование спортивного мастерства	Высшее спортивное мастерство
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1. ОФП, %	75-79	72-77	29-38	18-25	18-23	16-21
2. СФП, %			22-29	26-33	26-35	26-35
3. Участие в соревнованиях, %	-	1-2	2-4	2-6	3-7	3-8
4. Техническая подготовка, %	12-17	13-18	24-30	25-31	28-35	26-36

5.Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, %	5-8	5-8	6-9	9-11	11-13	12-15
6.Инструкторская и судейская практика, %	-	-	2-4	2-6	2-6	2-4
7.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, %	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-6

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

для дисциплин «бег на средние и длинные дистанции», «ходьба»
(по стандартам) 52 недели

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		Совершенствование спортивного мастерства	Высшее спортивное мастерство
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1. ОФП, %	75-79	72-77	50-60	41-51	20-25	17-23
2. СФП, %			12-15	15-19	25-36	29-38
3. Участие в соревнованиях, %	-	1-2	1-4	2-6	3-7	5-10
4. Техническая подготовка, %	12-17	13-18	15-22	20-25	22-28	16-22
5.Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, %	5-8	5-8	6-9	7-12	11-14	16-20

6. Инструкторская и судейская практика, %	-	-	1-3	2-4	2-5	2-6
7.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, %	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-6

Планируемые показатели соревновательной деятельности

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

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

– соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «легкая атлетика»;

– соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «легкая атлетика»;

– выполнение плана спортивной подготовки;

– прохождение предварительного отбора;

– наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

Календарный план спортивных мероприятий Спортивной школы ежегодно формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Министерства спорта России, календаря спортивных мероприятий Всероссийской федерации легкой атлетики России, календаря спортивных мероприятий Федерации легкой атлетики Кемеровской области-Кузбасса и на основании этих документов составляется планирование на год.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью(продолжением) тренировочного процесса.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)				Оптимальное число участников сбора
		НП	УТЭ	ССМ	ВСМ	

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21	Определяется СШ
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам, Кубкам, Первенствам России	-	18	18	21	
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	18	18	18	
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия						
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Определяется СШ
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток		
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год		
2.4.	Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более 2-х учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-	
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток			

2.3. **Режим учебно-тренировочной работы. Медицинские, возрастные и психофизические требования к спортсменам, проходящим спортивную подготовку**

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Многолетняя спортивная подготовка – это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку, разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица СШ. Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией Спортивной школы, с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Основными формами учебно-тренировочной работы в Спортивной школе являются:

– групповые занятия;

– индивидуальные занятия;

– теоретические занятия;

– работа по индивидуальным планам;

– занятия в условиях учебно-тренировочного сбора;

– участие в соревнованиях различного ранга;

– медико-восстановительные мероприятия;

– инструкторско-судейская практика;

– тестирование и контроль.

Учебно-тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

– перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;

– ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации занимающихся:

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

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

Перевод занимающихся с одного этапа на другой, отчисление из Спортивной школы производится на основании соответствующего локального акта(приказ).

Многолетняя подготовка легкоатлета строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Прежде всего, это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство.

При большом охвате детей занятиями легкой атлетикой главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки для спорта высших достижений.

Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому атлету.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6-8	9-14	18	24	32
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6	6	7
Общее количество часов в год	312	312-416	468-728	936	1248	1664
Общее количество тренировок в год	156	156	208	312	312	364

Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

Перевод спортсменов в группу следующего этапа спортивной подготовки проводится на основании выполнения контрольных нормативов, решением тренерского совета, методического совета, а также по заключению врача.

При объединении в одну группу спортсменов разных по возрасту, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать свыше 2-х спортивных разрядов.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе легкоатлетов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений, возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, освоении технических и тактических приемов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Для правильного планирования и осуществления тренировочного процесса

необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков, юношей и девушек; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий легкой атлетикой.

Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных легкоатлетов.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост							+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+						
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+			
Сила							+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+							
Координационные способности				+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+			

Необходимо в сенситивные периоды воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития:

– аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет;

– для развития анаэробно-гликолитических механизмов - возраст 11-13 лети 16-17 лет;

– для развития креатин-фосфатного энергетического механизма - возраст 15-18 лет.

Подбор средств и объема общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе (9-11 лет), когда эффективность средств еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике), объём подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например легкоатлетических упражнений, проводятся подвижные игры, игра в футбол или баскетбол и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебно-тренировочной группы.

2.4. Требование к инвентарю, экипировке и оборудованию

Организация учебно-тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем за счет средств, выделенных Спортивной школе на выполнение государственного задания на оказание услуг (работ) по спортивной подготовке.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных легкоатлетов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	20

2.	Брусок для отталкивания	штук	на место для прыжков в длину	5
3.	Буфер для остановки ядра	штук	на организацию	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
7.	Гири спортивные (6,8,10,12 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
8.	Грабли	штук	на место для прыжков в длину	2
9.	Колокол сигнальный	штук	на организацию	1
10.	Конус высотой 15 см	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
11.	Конус высотой 30 см	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	20
12.	Мат гимнастический	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
13.	Мяч для метания (140 г)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
14.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-	4

			тренировочных занятий	
15.	Палочка эстафетная	штук	на организацию	10
16.	Скакалка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
17.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
18.	Рулетка (10 м)	штук	на организацию	3
19.	Рулетка (100 м)	штук	на организацию	2
20.	Рулетка(20 м)	штук	на организацию	1
21.	Рулетка (50 м)	штук	на организацию	3
22.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	2
23.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
24.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
25.	Стартовые колодки	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
26.	Стенка гимнастическая	пар	на тренировочный спортивный зал	2
27.	Стойки для приседания со штангой	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
28.	Электромегафон	штук	на организацию	1
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (свыше трех лет), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства для спортивных дисциплин «бег на короткие дистанции», «прыжки», «метания»				

29.	Штанга с комплектом дисков (5,10,15,20,25кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
Для спортивных дисциплин «метания», «многоборье»				
30.	Ядро массой 3,0 кг	штук	на организацию	10
31.	Ядро массой 4,0 кг	штук	на организацию	10
32.	Ядро массой 5,0 кг	штук	на организацию	5
33.	Ядро массой 6,0 кг	штук	на организацию	5
34.	Ядро массой 7,26 кг	штук	на организацию	5
35.	Диск массой 1,0кг	штук	на организацию	10
36.	Диск массой 1,5кг	штук	на организацию	6
37.	Диск массой 1,75кг	штук	на организацию	6
38.	Диск массой 2,0кг	штук	на организацию	6
39.	Диск обрезиненный (от 0,5 до 2,0кг)	комплект	на организацию	3
40.	Копье массой 400г	штук	на организацию	10
41.	Копье массой 500г	штук	на организацию	10
42.	Копье массой 600г	штук	на организацию	10
43.	Копье массой 700г	штук	на организацию	10
44.	Копье массой 800г	штук	на организацию	10
45.	Круг для места метания диска	штук	на организацию	1
46.	Круг для места метания молота	штук	на организацию	1
47.	Круг для места толкания ядра	штук	на организацию	1
48.	Молот массой 3,0кг	штук	на организацию	10
49.	Молот массой 4,0кг	штук	на организацию	10
50.	Молот массой 5,0кг	штук	на организацию	10

51.	Молот массой 6,0кг	штук	на организацию	10
52.	Молот массой 7,26кг	штук	на организацию	10
53.	Ограждение для метания диска	штук	на организацию	1
54.	Ограждение для метания молота	штук	на организацию	1
55.	Рукоятка для молота	штук	на организацию	20
56.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	на организацию	1
57.	Снаряд для метаний (имитатор копья)	штук	на организацию	10
58.	Трос для молота	штук	на организацию	20
Для спортивных дисциплин «бег на средние и длинные дистанции»				
59.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	на организацию	3
60.	Препятствие для бега (5 м)	штук	на организацию	1
61.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	на организацию	1
Для спортивных дисциплин «прыжки», «многоборье»				
62.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	на организацию	1
63.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	на организацию	1
64.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	на организацию	1
65.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	на организацию	1
66.	Планка для прыжков в высоту	штук	на организацию	5
67.	Планка для прыжков с шестом тренировочная эластичная с элементами из пеноматериала	штук	на организацию	5

68.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	на организацию	1
69.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	на организацию	2
70.	Сектор для прыжков в высоту	штук	на организацию	1
71.	Стойки для прыжков с шестом	пар	на организацию	1
72.	Ящик для упора шеста	штук	на организацию	1

2.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на учебе и др.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл

тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

1) объём и интенсивность нагрузки;

2) количество и характер упражнений;

3) очередность выполнения упражнений;

4) нагрузка в каждом упражнении;

5) длительность и темп выполнения упражнений;

6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:

– нагрузка в предыдущих занятиях;

– степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план учебно-тренировочной работы.

В современной легкой атлетике многие компоненты, из которых слагается

тренировочный процесс, достигли своего максимального развития (практически уже почти нельзя увеличить время тренировок, объем нагрузок и т.д.). В связи с этим идет активный поиск новых форм организации учебно-тренировочного процесса и методов в подготовке легкоатлетов высокой квалификации. Спортивные достижения в настоящее время в значительной мере зависят от того, насколько полно реализуются в условиях подготовки и особенно в условиях соревновательной деятельности возможности спортсменов, обусловленные их индивидуальными особенностями.

Индивидуальная подготовка составляет важную часть процесса становления мастерства, однако многим юным легкоатлетам не хватает таких свойств, как целеустремленность, настойчивость и особенно желание работать самостоятельно. Опыт тренерской работы подтверждает, что для занимающихся спортивных школ мало привлекательны индивидуальные тренировки и кажется, важнейшая тому причина, нехватка знаний. Залог высокого мастерства - есть индивидуальная работа осуществление намеченной цели, правильное планирование и контроль тренировок. Когда идет речь об индивидуальной тренировке, нужно затронуть вопросы психологической подготовки, например, имеет ли спортсмен твердый мотив индивидуально повышать мастерство, хватит ли ему воли, настойчивости в трудной

тренировке преодолеть свои слабости и достичь намеченной цели, хватит ли сил победить первые неудачи.

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

Цикличность учебно-тренировочного процесса

Цикличность учебно-тренировочного процесса проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц учебно-тренировочного процесса – отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов и макроциклов. Притом, каждая очередная «волна» нагрузки имеет две фазы: повышение, а затем снижение ее величины.

Продолжительность циклов:

– микроциклов - от 3 до 7-10 дней;

– мезоциклов - от 3 до 5-6 недель;

– макроциклов - от 3-4 до 12 месяцев.

Конструирование подготовки спортсмена на данной основе позволяет

систематизировать задачи, средства и методы учебно-тренировочного процесса, а также реализовать принципы: непрерывность, единство общей и специальной подготовки, единство постепенности увеличения нагрузки, волнообразность динамики нагрузок и тенденцию к максимальным нагрузкам.

Качественное построение циклов тренировки является одним из важнейших резервов совершенствования системы тренировки, поскольку оптимизация современного учебно-тренировочного процесса при относительной стабилизации, уже и без того огромных количественных параметров учебно-тренировочной работы, достигла околопредельных величин. Важно, чтобы каждый последующий цикл не повторял предыдущий, а включал новые элементы для решения постоянно усложняющихся задач. Так, очередной микроцикл отличается от предыдущего увеличенной интенсивностью работы, а последующий мезоцикл предусматривает изменения его направленности в виде перехода от общей к специальной физической подготовке и т.д.

Структура годичных и многолетних циклов

Мезоциклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

В годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться учебно-тренировочная работа.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки – это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть

применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;

б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения у других. При достаточно высоком уровне состояния спортивной формы наблюдаются: низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1) приобретения;

2) относительной стабилизации;

3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обусловливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа:

– обще-подготовительный;

– специально-подготовительный.

У начинающих спортсменов обще-подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной

квалификации спортсменов длительность обще-подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на обще-подготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жёсткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на обще-подготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растёт лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья, возраста, квалификации, стажа спортсменов, условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на обще-подготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоцикл; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально- подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функционирования основных систем организма, особенно кровообращения и

дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоцикла, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику движений, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем

соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью учебно-тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения,

направленные на повышение специальной работоспособности. Удельный вес средств обшей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоёмкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный). Число соревнований зависит от особенностей дисциплины, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем учебно-тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается учебно-тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем, сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счёт смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Общие требования к технике безопасности

К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда, имеющие полис страхования от несчастных случаев. При проведении занятий должно соблюдаться расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Занятия проводятся в спортивной одежде и спортивной обуви с не скользкой подошвой. При проведении занятия в спортивном зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах, либо медицинский кабинет. Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. В процессе занятий они должны соблюдать правила вида спорта, ношения спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.

Требования к технике безопасности перед началом и во время занятия.

Перед началом учебно-тренировочного занятия проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке, провести разминку. Начинать занятия, делать остановки и заканчивать учебно-тренировочное занятие только по сигналу (команде) тренера. Строго выполнять правила проведения тренировочного занятия. Избегать столкновений с другими спортсменами, толчков и ударов по рукам и ногам. При падении необходимо сгруппироваться во избежание травм. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера. При возникновении неисправности спортивного оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом техническому персоналу. Занятия могут продолжаться только после устранения неисправностей. По окончании тренировки или соревнований убрать в отведённое место инвентарь, тщательно проветрить спортзал.

Требования к технике безопасности при проведении спортивных соревнований.

К спортивным соревнованиям допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. При проведении

соревнований: присутствует медицинский работник, должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах. О каждом несчастном случае тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую медицинскую помощь пострадавшему. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, корректное отношение к товарищам и соперникам.

Требования к технике безопасности перед началом, во время проведения и после окончания спортивных соревнований.

Перед началом соревнований тренер-преподаватель должен: проверить состояние поверхности пола и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке, проверить визуально пригодности спортивного инвентаря. Перед началом соревнований участники должны надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользящей подошвой. Тщательно проветрить спортивный зал.

В процессе соревнований участники должны соблюдать правила проведения спортивных соревнований, правила личной гигиены. Начинать соревнования, делать остановки и заканчивать соревнования следует только по команде или сигналу тренеров и судей.

После окончания соревнований убрать в отведенное место спортивный инвентарь, тщательно проветрить помещение спортивного зала, соблюдать гигиенические требования.

За несоблюдение мер техники безопасности занимающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебно-тренировочном процессе и(или) соревновании.

3.2. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

Подготовка по виду спорта лёгкая атлетика четко дифференцируется в зависимости от спортивной дисциплины.

С ростом спортивной квалификации, ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показатели общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма, сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки.

Из всех показателей, характеризующих различные стороны подготовки, показатели объемов учебно-тренировочной нагрузки имеют наибольшую вариативность. Одних и тех же результатов достигают спортсмены, разница в использовании отдельных специальных средств, у которых достигает десятков раз. Варьирование нагрузки осуществляется с учетом индивидуальных показателей подготовленности спортсмена, его предшествующего опыта подготовки, индивидуальной способности переносить тренировочные нагрузки.

Современная соревновательная деятельность легкоатлетов исключительно интенсивна, что обусловленно только необходимостью успешного выступления в состязаниях, но и возможностью использования соревнований как наиболее мощного средства стимуляции адаптационных реакций в спортивной подготовке, позволяющей объединить весь комплекс технико-тактических, физических и психических предпосылок, качеств и способностей в единую систему, направленную на достижение запланированного результата.

Современные представления о соотношении объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок в круглогодичном цикле предполагают так построить учебно-тренировочный процесс, чтобы, не противопоставляя объем интенсивности, периодически моделировать нагрузку и напряжение, характерные для состязаний. Круглогодичные применения специальной тренировки и основного вида (основная дистанция, основной снаряд, свой прыжок и т.д.) - неотъемлемое звено в современной системе тренировки. Такая структура дает возможность расширить соревновательный календарь, сделав его круглогодичным. При этом следует предусмотреть обязательную вариативность нагрузок, основанную на законах адаптации, тогда высококвалифицированные спортсмены смогут показывать высокие результаты.

Повторное применение тренировочных и соревновательных нагрузок органически связано с интервалами времени между ними и с восстановительными

процессами. Число повторений, упражнений, характер и продолжительность интервалов отдыха зависят от задач, средств и методов подготовки, а также от особенностей видов легкой атлетики, уровня подготовленности спортсмена и внешних условий.

На основании исследований и опыта ведущих специалистов в легкой атлетике рекомендовано следующее примерное процентное соотношение общей (ОФП) и специальной (СФП) физических подготовок, а также технической подготовки (ТП) к общему времени учебно-тренировочных занятий, по периодам тренировки легкоатлетов разной квалификации и специализации по первому варианту.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырёхлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер-преподаватель совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

– возраст спортсмена;

– стаж занятий;

– спортивную квалификацию и опыт спортсмена;

– результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;

– состояние здоровья спортсмена;

– уровень спортивной мотивации спортсмена;

– уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;

– наличие бытовых проблем;

– обстановка в семье, поддержка близких ему людей;

– наличие каких-либо проблем в учебном заведении;

– прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

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

– спортивно-технические показатели по этапам (годам);

– планируются основные средства тренировки;

– объем и интенсивность тренировочных нагрузок;

– количество соревнований;

– отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера-преподавателя и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения спортсменом индивидуального учебно-тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом

году подготовки. **Перспективный план** всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Результаты участия в соревнованиях и выполнение контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке планируются и фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В настоящее время в легкой атлетике присваиваются спортивные разряды (третий, второй, первый юношеские спортивные разряды; третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд; кандидат в Мастера спорта) и спортивные звания (Мастер спорта России и мастер спорта России международного класса).

Результаты соревновательной деятельности и выполнение спортивных разрядов, показанные атлетами, которые занимаются в группах на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации), планируются и фиксируются в рабочей документации тренера-преподавателя (журнал учета работы тренировочной группы, планы-конспекты тренировок, рабочий дневник).

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится с целью определения индивидуальной реакции спортсмена на тренировочные и соревновательные нагрузки. Врачебно-педагогическое наблюдение проводится:

– в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;

– при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий спортом;

– при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогическое наблюдение осуществляется врачами по спортивной медицине совместно с тренером-преподавателем спортсмена.

Этапы проведения врачебно-педагогического наблюдения:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (с учетом возраста, пола, здоровые, уровня подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема в интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительных частей, проведении хронометража выполнения упражнений спортсменами;

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого спортсмена;

4 этап: составление «физиологической» кривой учебно-тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм и схемы построения занятий;

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогического наблюдения с тренером-преподавателем, для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму учебно-тренировочных занятий, которые учитываются тренером-преподавателем при планировании учебно-тренировочного процесса. По необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно- профилактические меры.

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности. В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

В зависимости от конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера-преподавателя и под руководством педагога. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, совместимость и т.д.). По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В годичном учебно-тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

– текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;

– углубленное медицинское обследования (УМО), проводимые 2 раза в год.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными и воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

3.5. Программный материал для практических занятий для всех этапов подготовки

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся. С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями,

физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач.

Одна из них - общее физическое воспитание и оздоровление будущих легкоатлетов, которые должны уметь хорошо бегать, плавать, передвигаться на лыжах, ездить на велосипеде, владеть основными элементами спортивных игр, некоторыми приемами единоборств, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами. Эти средства ОФП могут активно использоваться также для активного отдыха, восстановления функций организма и физической реабилитации после специфических нагрузок.

Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата будущих легкоатлетов с учетом специфики лёгкой атлетики как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы для совершенствования навыков, связанных с быстрым преодолением коротких дистанций, выполнением прыжков; кросс, езда на велосипеде помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем; игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим легкоатлетам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений. Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими легкоатлетами в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

С юными легкоатлетами целесообразно развивать все базовые физические качества: силу, гибкость, быстроту, ловкость и выносливость. Для этого следует использовать кроссы, длительный бег умеренной и переменной интенсивности; спортивные игры; общеразвивающие упражнения, подвижные игры и эстафеты, прыжки, упражнения, направленные на снятие психического напряжения и пресыщения. Комплексы упражнений должны предусматривать использование

различного вспомогательного и стандартного легкоатлетического оборудования: мат гимнастический, гимнастическую стенку, скамейки, скакалку.

Для создания условий повышения эмоционального фона и решения узконаправленных задач развития физических качеств, необходимо использовать различные предметы и отягощения (малого веса до 3-5% от веса): обручи, скакалки, гимнастические палки, гантели, диски для штанги разной массой, медицинболы, набивные мячи до 2-х кг, и др. Приоритетными методами развития физических качеств с юными легкоатлетами являются повторный, игровой и соревновательный методы.

Гибкость - способность выполнять упражнения с большой амплитудой.

Виды гибкости: активная и пассивная.

Активная гибкость – максимальный показатель амплитуды суставного движения, выполняемого благодаря собственным усилиям.

Пассивная гибкость – способность выполнять суставные движения с большой амплитудой под воздействием внешней силы: при этом фактически весь мышечный аппарат сустава бывает расслабленным. Разница между пассивной и_активной гибкостью – отражает величину резерва для развития активной гибкости.

Основные средства: упражнения, направленные на увеличение амплитуды движений. Эти упражнения делятся на группы: активные (все движения, производимые за счет сокращения мышц, проходящих через сустав), пассивные (упражнения растягивающего действия, которые проводятся за счет действия внешних сил), смешанные (движения, в которых активные – агонистов затем сменяются пассивными с обязательной сменой режима на уступающий). Развивать гибкость необходимо во всех суставах. Особое внимание нужно уделять подвижности плечевого, тазобедренного, голеностопного и коленного суставов. Очень осторожно нужно подходить к увеличению подвижности в отдельных отделах позвоночника, прежде всего это касается поясничного отдела.

Сила – способность оказывать или преодолевать сопротивление посредством мышечных усилий.

Виды силы: относительная и абсолютная.

Абсолютную силу оценивают по максимальному весу преодолеваемого предметного отягощения или по инструментальным динамометрическим показателям, безотносительно к весу собственного тела.

Относительную силу оценивают по тем же параметрам в перерасчете на 1 кг веса собственного тела.

Виды силовых способностей: собственно-силовые, проявляющиеся как статическая сила и жимовые усилия; скоростная сила или «взрывная» - преодоление собственного веса тела в кротчайшее время; силовая выносливость – способность противостоять утомлению, вызванному относительно продолжительными мышечными напряжениями. Средства развития силы: упражнения целостного (комплексное укрепление многих мышечных групп) и локального (избирательное воздействие на отдельные мышечные группы) воздействия.

Быстрота – это способность совершать движения с определенной скоростью.

Основным критерием оценки уровня развития быстроты является максимально возможный показатель скорости движений, а также способность управлять быстротой в соответствии с требованиями двигательной задачи.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления скоростных способностей – латентное время простых и сложных двигательных реакций, скорость выполнения отдельного движения при незначительном сопротивлении, частота движений.

Комплексные проявляются в умении с высокой скоростью выполнять соревновательные движения.

Эти формы строго специфичны и не зависят друг от друга. Элементарные формы генетически заложены и трудно поддаются развитию, комплексные развиваются в процессе специальной тренировке.

Скоростные качества проявляются в собственно- скоростных способностях

(способность совершать движения с определенной скоростью) и скоростно-силовые качества – способность совершать большие усилия в короткий промежуток времени и способности управлять скоростью в соответствии с двигательной задачей.

Цель развития скоростных способностей состоит в развитии способности развивать максимальную частоту движения.

Средства для развития быстроты – бег, прыжки, обще-подготовительные упражнения отдельными звеньями тела, подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий.

Методы и приемы для развития быстроты: повторный, вариативный, игровой и соревновательный. Вариативность использования средств и методов может достигаться применением следующих методических приемов:

– чередование ритма и темпа выполнения упражнений;

– использование ориентиров;

– использование вспомогательных сигналов: помогающий подсчет, хлопки, музыкальное сопровождение и др.

Ловкость – сложное двигательное качество, рассматривается, как способность спортсмена совершать целесообразные координированные действия, управляя своим физическим поведением в быстро изменяющихся внешних обстоятельствах, когда физические качества становятся лишь средством реализации сложных более двигательных действий. Ловкость представляет собой конструктивную двигательную реакцию на неожиданные внешние воздействия или на изменение задачи, требующие двигательной импровизации.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции и наименьшую там, где соревнования проходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). При прочих равных условиях победа на соревнованиях определяется в конечном счёте зрелостью тактического искусства.

Тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнять задуманный план, а в случае отклонений - быстро оценивать ситуацию и находить наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в изучении следующего:

1. общих положений тактики;

2. сущности и закономерности спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде лёгкой атлетики;

3. способов, средств и возможностей тактики в специализируемых видах лёгкой атлетики;

4. тактического опыта сильнейших спортсменов;

5. практического использования элементов, способов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях (“тактические умения”);

6. сил противников, их тактической, физической и волевой подготовленности, тактических способов, вариантов и систем ведения соревнований с учётом обстановки, и других внешних условий.

На основе этого спортсмен вместе с тренером-преподавателем разрабатывает тактику предстоящего соревнования с учётом конкретных условий и противников, выбирает наиболее целесообразную тактическую схему ведения состязания, подбирает варианты и способы решения отдельных задач, устанавливает график и т. п. После соревнования анализируется эффективность тактики, делаются выводы на будущее.

Главное средство обучения тактике - повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану:

– бег с определенным изменением скорости;

– начало прыжков с установленной высоты;

– перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию.

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств. Недостаточная быстрота и выносливость нередко препятствуют совершенствованию тактического мастерства. Например, бег в переменном темпе, весьма эффективный в тактическом отношении, нельзя применить, если спортсмен не способен выдерживать многократные ускорения на протяжении 5 или 10 км. Прежде чем пытаться осуществлять задуманную тактическую комбинацию, необходимо

повысить функциональные возможности спортсмена, решать задачи других видов подготовки.

Овладение тактикой следует проводить на учебно-тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно в соревнованиях.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В условиях современного спорта теоретическая подготовка приобрела значение одной из важных составных частей подготовки спортсмена. Общий интеллектуальный уровень спортсмена и его специальные теоретические знания в сфере спортивной деятельности во многом определяют эффективность учебно-тренировочного процесса. Это выражается как в общем уровне культуры спортсмена, так и в конкретных формах спортивной деятельности, например, восприятии и переработке информации, способности к анализу своих действий, самостоятельности принятия решения в сложных условиях соревновательной борьбы и т.д. Под теоретической подготовкой легкоатлета следует понимать педагогический процесс- формирования у учащихся системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики легкой атлетики.

Теоретическая подготовка учащихся спортивных школ проводится в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих легкоатлетов. Целесообразно планировать этот раздел подготовки так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами подготовки. Конкретная целевая направленность теоретической подготовки обеспечивает условия для более эффективного совершенствования других сторон подготовленности спортсмена

(физической, технической, тактической, психической). Изучение теоретического материала целесообразно соотносить с учебным графиком освоения практического материала по разделу «Инструкторская и судейская практика».

Представленный программный материал предназначен для проведения теоретических занятий с юными спортсменами в группах начальной подготовки (1-3 года обучения), учебно-тренировочных группах (1-6 года обучения), группах

спортивного совершенствования (1-го и последующего годов обучения) и группах высшего спортивного мастерства (1-го и последующих годов обучения).

В процессе подготовки к проведению теоретических занятий тренеру-преподавателю рекомендуется соблюдать определённую последовательность:

1) прочитать наименование темы, определить количество часов, отводимых на ее освоение в каждом учебном году;

2) внимательно ознакомиться с содержанием программного материала (при подготовке к занятию рекомендуется пользоваться специальной литературой);

3) определить организационную форму, время и место проведения теоретического занятия.

Учебный материал по каждой теме распределяется на несколько лет обучения. В этом разделе приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание. Содержание учебного материала и число часов на каждую тему по основным разделам теоретической подготовки варьируют в зависимости от группы подготовки и года обучения. В план теоретической подготовки должны вноситься коррективы с учётом возраста, пола и уровня спортивной подготовленности спортсменов, обеспечивая необходимый уровень доступности предлагаемого учебного материала.

Тема 1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, адаптивная физическая культура и др. Принципы системы физического воспитания в Российской Федерации (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой, физическое воспитание детей и подростков).

Тема 2. Легкая атлетика как компонент физической культуры.

Формы использования легкой атлетики в качестве средства оздоровительно-рекреативной физической культуры, активного отдыха и развлечения, лечебной физической культуры, профессионально-прикладной физической культуры, адаптивной физической культуры. Общая характеристика видов легкой атлетики, включённых в программу Олимпийских игр. Виды легкой атлетики, не представленные в программе Олимпийских игр. Всероссийский и международный календарь соревнований по легкой атлетике. Развитие легкой атлетики в спортивных школах. Программные и нормативные основы легкой атлетики. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК) по легкой атлетике. Цели, задачи и организация работы в спортивной школе. Обязанности и права учащихся спортивных школ.

Тема 3. Зарождение и основные периоды развития легкой атлетики. Периоды развития легкой атлетики в России. Основные соревнования по легкой атлетике. Ведущие спортсмены России, их спортивные достижения. Спортивные сооружения, экипировка легкоатлета. Развитие легкой атлетики в мире. Создание Международной ассоциации легкоатлетических федераций - IAAF (ИААФ). Становление и развитие легкой атлетики в СССР. Ведущие советские атлеты и их спортивные результаты. Достижения советских спортсменов на чемпионатах мира и Олимпийских играх. Развитие легкой атлетики в современной России. Достижения Российских спортсменов на крупных международных соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх. Совершенствование спортивного инвентаря и экипировки.

Тема 4. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и функциональные возможности организма юного спортсмена.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние систематических занятий легкой атлетикой на организм человека. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

Тема 5. Гигиенические основы легкой атлетики.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви легкоатлета. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня спортсмена с учётом учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Личная и общественная гигиена. Предупреждение инфекционных заболеваний.

Питание спортсменов в зависимости от специализации. Экологическая среда и гигиенические условия подготовки в легкой атлетике. Подготовка в условиях высоких и низких температур.

Тема 6. Контроль и самоконтроль в процессе занятий легкой атлетикой.

Виды контроля (этапный, текущий, оперативный). Значение врачебного контроля в процессе занятий легкой атлетикой. Контроль состояния здоровья, телосложения и состава тела. Контроль развития физических качеств. Критерии оценки состояния здоровья занимающихся. Значение педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий легкой атлетикой. Контроль и информационное обеспечение подготовки легкой атлетикой. Контроль учебно-тренировочных, соревновательных нагрузок и содержания учебно-тренировочного процесса. Требования к организации врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья, занимающихся легкой атлетикой. Методы самоконтроля в ходе учебно-тренировочного занятия. Понятие утомления и переутомления. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Требования к ведению дневника самоконтроля.

Тема 7. Основы безопасности занятий легкой атлетикой.

Внешние факторы спортивного травматизма. Нарушение дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий и соревнований. Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки. Неблагоприятные санитарно-гигиенические условия. Внутренние факторы спортивного травматизма. Наличие врождённых и хронических заболеваний. Состояние утомления и переутомления. Изменение функционального состояния организма легкоатлета, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами. Меры профилактики и предупреждения травматизма.

Тема 8. Организация и судейство соревнований.

Виды и характер соревнований. Классификация соревнований (по виду программы, по продолжительности и др.) Характер соревнований (личные, командные, лично-командные). Участники соревнований. Возрастные группы спортсменов. Допуск спортсменов к соревнованию. Обязанности участника. Экипировка на соревнованиях. Личные номера. Тренеры и представители спортивных организаций (команд). Организационные вопросы. Положение о соревнованиях. Программа и заявки. Протесты. Календарь и организация соревнований. Судейская коллегия. Правила проведения соревнований. Разметка и измерение дистанции. Старт и финиш.

Тема 9. Общая характеристика системы спортивной подготовки в легкой атлетике. Основные компоненты системы спортивной подготовки. Система соревнований. Система тренировки (физическая, техническая, тактическая, психическая). Система факторов повышения эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Цели, задачи и основные закономерности, реализуемые в процессе спортивной подготовки. Направленность к высшим достижениям. Единство общей и специальной подготовки. Углубленная спортивная специализация и индивидуализация. Цикличность процесса подготовки. Непрерывность процесса подготовки.

Тема 10. Средства и методы подготовки легкоатлета.

Определение понятий «средство подготовки» и «метод подготовки». Физические упражнения как основное средство подготовки. Содержание и форма физического упражнения. Классификация физических упражнений (соревновательные, специально- подготовительные, обще подготовительные).

Общая характеристика технических средств, естественных природных (средовых) факторов, социальных и экологических условий жизнедеятельности спортсмена, питания, средств восстановления и других средств подготовки легкоатлета. Классификация методов подготовки (строго регламентированного упражнения, упражнения в игровой и соревновательной форме). Методы воспитания физических качеств. Методы обучения двигательным действиям.

Тема 11. Нагрузка и тренировочный эффект. Понятия «нагрузка» и «тренировочный эффект». Типы тренировочных эффектов (ближайший, отставленный, суммарный, кумулятивный). Параметры нагрузки и их влияние на формирование тренировочного эффекта. Общая характеристика наиболее существенных признаков нагрузки. Специализированные и обще-подготовительные нагрузки. Нагрузки избирательной и комплексной направленности. Способы регулирования направленности параметров нагрузки (интенсивность и длительность упражнения, количество повторений, продолжительность и характер отдыха). Классификация нагрузок по интенсивности. Величина нагрузки. Психологическая и координационная обусловленность эффекта нагрузки.

Тема 12. Физическая подготовка легкоатлета. Основные понятия и требования к уровню физической подготовленности. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Основы методики воспитания выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной). Основы методики воспитания силовых способностей (максимальной силы, скоростно- силовых способностей, силовой выносливости). Преодолевающий, изокинетический, уступающий режимы сокращения мышц. Основы методики воспитания скоростных способностей. Факторы, определяющие проявление быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Основы методики воспитания гибкости. Основы методики воспитания двигательно-координационных способностей. Контроль физической подготовленности.

Тема 13. Техническая подготовка легкоатлета. Основные понятия: «техника легкой атлетики», «техническая подготовка». Требования к уровню технической подготовленности. Базовые элементы техники в легкой атлетике (классификация элементов).

Тема 14. Тактическая подготовка легкоатлета. Основные понятия: «тактика», «тактическая подготовка» и др. Требования к уровню тактической подготовленности. Теоретические основы тактики на соревнованиях. Различия тактики. Процесс совершенствования тактической подготовленности. Информационная база данных тактической подготовленности. Разработка плана тактической подготовки.

Тема 15. Психологическая подготовка. Основные понятия и требования к уровню психологической подготовленности. Виды подготовки:

- общая психологическая подготовка. Методические основы формирования психологических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений.

- специальная психологическая подготовка. Совершенствование реагирования, вероятностного прогнозирования, наблюдения и внимания. Совершенствование регуляции мышечной деятельности. Контроль психической подготовленности. Уровень мотивации достижений. Темперамент. Волевой контроль. Способность к переносимости стресса. Предстартовые психические состояния. Средства и методы регуляции предстартового состояния.

Тема 16. Соревновательная подготовка. Основные понятия: «соревнование», «система соревнований», «календарь соревнований». Цели и задачи соревнований. Классификация соревнований (главные, подготовительные, контрольные). Система соревнований как компонент индивидуальной подготовки. Варианты построения системы соревнований. Построение индивидуального календаря соревнований. Контроль соревновательной деятельности. Просмотр и анализ соревнований. Разработка тактического (индивидуального и командного) плана на конкретные соревнования и его уточнение на основе конкретных условий старта. Анализ результатов конкретных соревнований.

Тема 17. Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Подходы к использованию факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Питание и фармакологические средства. Режим питания в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Проблема допинга и организация антидопингового контроля. Физиотерапевтические средства. Средства психотерапевтического воздействия. Биомеханические факторы. Совершенствование биомеханических свойств организма. Совершенствование спортивного инвентаря и экипировки. Планирование и контроль применения средств повышения эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Тема 18. Основы построения подготовки в легкой атлетике. Учебно-тренировочное занятие как исходный целостный элемент структуры подготовки. Типы учебно-тренировочных занятий (тренировочные, контрольные). Структура учебно-тренировочного занятия. Подготовительная часть (организационная фаза, общая часть разминки, специальная часть разминки). Разминка перед соревнованиями. Основная часть. Учебно-тренировочное занятие с одной (избирательной) направленностью. Учебно-тренировочное занятие комплексной направленности. Заключительная часть учебно-тренировочного занятия. Микроцикл как элемент структуры подготовки. Структура и содержание микроцикла. Методические подходы к сочетанию нагрузок в микроцикле. Мезоцикл как элемент структуры подготовки. Структура и содержание мезоциклов. Периодизация годичного цикла подготовки. Варианты периодизации годичного цикла подготовки. Понятие «спортивная форма». Построение подготовки на основе годичного макроцикла. Построение годичного цикла на основе нескольких макроциклов (одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый варианты периодизации). Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки. Многолетняя подготовка. Факторы, определяющие построение многолетней подготовки. Возрастные границы становления спортивного мастерства. Возрастные особенности развития двигательных возможностей. Постепенное повышение тренировочных воздействий. Преемственность тренировочных средств и методов подготовки.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;

2) развитие процессов восприятия;

3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

5) развитие способности управлять своими эмоциями;

6) развитие волевых качеств.

Воспитание спортсмена достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. Особую роль играет коллектив и педагог. Тренер-преподаватель должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

1) понимание задач на предстоящих соревнованиях;

2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, температура и т.д.);

3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим выступлением;

6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

Каждый атлет испытывает сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

1) состояние боевой готовности;

2) предстартовая лихорадка;

3) предстартовая апатия;

4) состояние самоуспокоенности.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

– спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости;

– применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение; увеличить общую продолжительность разминки;

– произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

– применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

– воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения («я выиграю»).

Успех выступления атлета в соревнованиях во многом зависит от умелой работы тренера-преподавателя. Паузы необходимо использовать для отдыха, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера-преподавателя со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный. Педагогу никогда не следует кричать на спортсмена, особенно во время соревнований. Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

3.7. План применения восстановительных средств

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных

средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого учебно-тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут

применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапия, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Фармакологические средства:

1. Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности.

2. Препараты пластического действия.

3. Препараты энергетического действия.

4. Адаптогены и иммуномодуляторы.

5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.

6. Стимуляторы кроветворения.

7. Антиоксиданты.

8. Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства

позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

3.8. План антидопинговых мероприятий
Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

-проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

-ежегодная оценка уровня знаний. (получение сертификата по антидопингу-РУСАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

-наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

-использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

-уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;

-нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;

-фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица;

-обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;

-распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;

-назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;

-соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;

-запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;

-действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещается на информационном стенде, сайте ВФЛА. Актуальный раздел «Антидопинг» на сайте спортивной школы со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайте РАА «РУСАДА».

План мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Ответственный за мероприятие	Срок проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Учреждении: тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Регионе (указать желаемый квартал).
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Ответственный за антидопинговое обеспечение в Учреждении: тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-Злекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА

					«РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение **№2).**
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в Регионе (указать желаемый квартал).
	5. Онлайн обучение на сайте РУС АДА		Спортсмен, персонал спортсменов	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса -это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении :тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ **(приложение №2).** Собрания можно

					проводить в онлайн формате с показом презентации .Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации (указать желаемый квартал).
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия **(приложение № 1).** Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.

	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен, персонал спортсменов	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в Регионе (указать желаемый квартал).
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации (указать желаемый квартал).
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке

					препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ **(приложение №2).** Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации .Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен, персонал спортсменов	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Регионе (указать желаемый квартал).

		«Подача запроса на ТИ» «Система Адамс»	РУСАДА		

Определение терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от её имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным. **Всемирный антидопинговый Кодекс** (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, пара-медицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА». Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией

Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации

3.9. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач Спортивной школы является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться, вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к

непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Спортсмены этапа ССМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей, проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки, принимать участие в судействе: в спортивных школах и общеобразовательных школах- в роли судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря. Для обучающихся этапа спортивного совершенствования- итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки легкоатлетов высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфически задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности.

При определении объёмов индивидуальной спортивной подготовки атлета необходимо учитывать:

– биологические колебания функционального состояния;

– направленность нагрузки на тренировку отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;

– текущее состояние тренированности спортсмена;

– меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;

– индивидуальные темпы биологического развития.

4.2. 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.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной

деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Различают следующие виды контроля:

– этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

– текущей контроль, направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;

– оперативный контроль, предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех учебно-тренировочных занятиях. При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры учебно-тренировочного процесса: средства подготовки – общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка.

Для оценки эффективности спортивной подготовки в школе используются следующие критерии:

на этапе начальной подготовки

– уровень усвоения занимающимися преподаваемого материала;

– качество физической подготовленности и овладение основами техники и тактики;

– уровень выносливости координационных возможностей.

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

– уровень специальной физической подготовленности, навыков и умений;

– выполнение спортсменами соревновательных нагрузок, физическая и психологическая соревновательная адаптация;

– планомерность в повышении волевых качеств и становлении спортивного характера;

– выполнение требований для присвоения спортивных разрядов и званий.

на этапе совершенствования спортивного мастерства

– уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма спортсменов;

– качество выполнения спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по легкой атлетике и индивидуальным планом подготовки;

– динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях.

на этапе высшего спортивного мастерства

– стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;

– выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по физической, технической и тактической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов.

Проведение контроля для перевода (зачисления) занимающихся на следующий этап подготовки осуществляется в конце спортивного сезона (май-август). Точные сроки проведения контроля и состав комиссии по приёму

контрольно-переводных (приёмных) нормативов указывается в приказе директора Спортивной школы.

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Нормативы для зачисления в группы на этап начальной подготовки

Контрольные упражнения (единица измерения)	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Бег челночный 3х10 м(с)	не более		не более	
	9,8	9,9	9,4	9,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа н а полу (количество раз)	не менее		не менее	
	10	5	13	7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее		не менее	
	122	117	140	130
Прыжки через скакалку в течение 30 с, (количество раз)	не менее		не менее	
	25	30	30	35
Метание мяча весом 150 г(м)	не менее		не менее	
	18	12	22	15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее		не менее	
	+2	+3	+4	+5

Нормативы для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Контрольные упражнения (единица измерения)	Норматив до трех лет обучения		Норматив свыше трех лет обучения	
	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины **«бег на короткие дистанции»**				
Бег 60 м (с)	не более			

	9,3	10,3	7,9	8,8
Бег 150 м (с)	не более			
	26,50	27,8	25,5	26,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее			
	183	167	218	183
2. Для спортивных дисциплин **«бег на средние и длинные дистанции», «ходьба»**				
Бег на 60 м (с)	не более			
	9,5	10,6	8,1	9,5
Бег на 500 м (мин, с)	не более		-	
	1.44	2.01	-	-
Бег на 600 м (мин, с)	-		не более	
	-	-	1.40	2.07
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее			
	170	160	193	162
3. Для спортивной дисциплины **«прыжки»**				
Бег на 60 м (с)	не более			
	9,3	10,5	8,1	9,5
Тройной прыжок в длину с места (м)	не менее			
	5,40	5,10	5,90	5,60
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее			
	190	180	220	190
4. Для спортивной дисциплины **«многоборье»**				
Бег на 60 м (с)	не более			
	9,5	10,5	8,0	9,2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее			
	180	170	193	175
Тройной прыжок в длину с места (м)	не менее			
	5,30	5,00	5,50	5,20
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (м)	не менее			
	9	7	11	9
5. Для спортивной дисциплины **«метания»**				
Бег на 60 м (с)	не более			
	9,6	10,6	9,1	10,5

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м)	не менее			
	180	170	193	175
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (м)	не менее			
	10	8	12	10
6. Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			
Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

Нормативы для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

Контрольные упражнения (единица измерения)	Норматив	
	юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины **«бег на короткие дистанции»**		
Бег 60 м (с)	не более	
	7,3	8,2
Бег 300 м (с)	не более	
	38,5	43,5
Десятерной прыжок в длину с места (м)	не менее	
	25	23
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее	
	260	230
2. Для спортивных дисциплин **«бег на длинные и средние дистанции»**		
Бег на 60 м (с)	не более	
	8,0	9,0
Бег на 2000 м (мин, с)	не более	
	6.00	7.10
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее	
	240	200
3. Для спортивной дисциплины **«ходьба»**		
Бег на 60 м (с)	не более	
	8,1	9,2

Бег на 5 000 м (мин, с)	не более	
	17,30	-
Бег на 3 000 м (мин, с)	не более	
	-	12.00
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее	
	230	190
4. Для спортивной дисциплины **«прыжки»**		
Бег на 60 м (с)	не более	
	7,4	8,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее	
	250	220
Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг (количество раз)	не менее	
	-	1
Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг (количество раз)	не менее	
	1	-
5. Для спортивной дисциплины **«многоборье»**		
Бег на 60 м (с)	не более	
	7,7	8,8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее	
	250	210
Тройной прыжок в длину с места (м)	не менее	
	7,60	7,00
Жим штанги лежа весом не менее 25 кг (количество раз)	не менее	
	-	1
Жим штанги лежа весом не менее 70 кг (количество раз)	не менее	
	1	-
6. Для спортивной дисциплины **«метания»**		
Бег на 60 м (с)	не более	
	7,6	8,7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м)	не менее	
	260	220
Рывок штанги лежа весом не менее 35 кг (количество раз)	не менее	
	-	1
	не менее	

Рывок штанги лежа весом не менее 70 кг (количество раз)	1	-
7. Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд “кандидат в мастера спорта”		

Нормативы для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мужчины	Женщины
1. Для спортивной дисциплины **«бег на короткие дистанции»**				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			37,0	41,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
2. Для спортивной дисциплины **«бег на средние и длинные дистанции»**				
5.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
6.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			5.45	6.40
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	240
3. Для спортивной дисциплины **«ходьба»**				
8.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	8,9
9.	Бег на 5 000 м	мин,с	не более	
			17.00	-
10.	Бег на 3 000 м	мин,с	не более	
			-	11.30

11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	210
4. Для спортивной дисциплины **«прыжки»**				
12.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8
13.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	240
14.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	-
15.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины **«многоборье»**				
16.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,5	8,4
17.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			270	240
18.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7.75	7.30
19.	Жим штанги лёжа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
20.	Жим штанги лёжа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины **«метания»**				
21.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,3
22.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
23.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
24.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7.Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

Методические указания по выполнению нормативных упражнений контроля и оценки

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ:

1. Челночный бег 30м (10+10+10) - бег отрезков в обе стороны с огибанием стоек.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. И.П. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки шире плеч, полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, сгибает руки до прямого угла и затем возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Упражнение выполняется максимально возможное количество раз. Выполняется одна попытка.

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

4. Прыжки через скакалку в течение 30 с. Выполнять на ровной поверхности по сигналу тренера-преподавателя, считать общее количество прыжков за 30 сек.

5. Метание мяча весом 140 г. Метания проводятся на стадионе или площадке, с разбега, по одному. Выполнять строго по сигналу. Результат фиксируется от линии метания до приземления мяча. Учитывать лучший результат из трех попыток. Следить, чтобы в секторе никого не было.

6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке-выполняется, не сгибая ног в коленях и не отрывая стоп от скамьи. Положение в наклоне фиксируется в течении 3-х секунд. Измеряется расстояние от уровня поверхности скамьи до кончиков пальцев рук, результат записывается в сантиметрах.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП.

1. «Бег на короткие дистанции»:

- бег 60 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа;

- бег 150 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа;

- прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

2. «Бег на средние и длинные дистанции», «ходьба»:

- бег 60 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа;

- бег 500 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа;

- прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

3. «Прыжки»:

- бег 60 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа;

- тройной прыжок в длину с места, для оценки скоростно-силовых качеств, выполняется толчком двумя ногами с промежуточным толчком с одной ноги на другую и приземлением на две ноги, выполняется на ровной упругой поверхности;

- прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с

приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

4. «Метания»:

- бег 60 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа;

- прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

- бросок набивного мяча весом 3кг выполняется руками снизу-вперёд на расстояние (юноши и девушки) для выявления силы рук. Измеряется расстояние в метрах рулеткой.

5. «Многоборье»:

- бег 60 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа;

- тройной прыжок в длину с места, для оценки скоростно-силовых качеств, выполняется толчком двумя ногами с промежуточным толчком с одной ноги на другую и приземлением на две ноги, выполняется на ровной упругой поверхности;

- бросок набивного мяча весом 3кг выполняется руками снизу-вперёд на расстояние (юноши и девушки) для выявления силы рук. Измеряется расстояние в метрах рулеткой.

- прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.

1. «Бег на короткие дистанции»:

- бег 60 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа;

- бег 300 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа;

- прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

- десятерной прыжок с места, для оценки скоростно-силовых качеств, выполняется толчком двумя ногами с промежуточными толчками одной ногой на другую и приземлением на две ноги. Выполняется на ровной упругой поверхности.

2. «Бег на средние и длинные дистанции»:

- бег 60 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа;

- прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

- бег 2 000м. Тест- общая выносливость. Проводится на стадионе или на беговой дорожке манежа с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0.1 сек. Старт групповой. Каждому спортсмену предоставляется одна попытка.

3. «Прыжки»:

- бег 60 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа;

- прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

- полуприсед со штангой весом не менее 40 кг- девушки, 80 кг- юноши. Выполнять со страховкой двух человек по бокам.

4. «Метания»:

- бег 60 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа;

- прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

- рывок штанги весом 35кг для девушек и 70кг для юношей. Для выявления силовых и скоростно-силовых способностей у метателей. И.П.-ноги в узкой стойке, тяжесть тела -у середины стоп или ближе к пяткам, голени несколько развёрнуты и наклонены вперёд. Туловище наклонено по отношению к помосту под углом 45градусов.Руки прямые и несколько расслаблены. Плечи находятся над грифом или выведены немного вперёд. В последний момент перед отрывом штанги от помоста атлет должен принять такое положение, чтобы его плечи были в одной вертикальной плоскости с грифом или минимально отклонялись от неё.

5. «Многоборье»:

- бег 60 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа;

- тройной прыжок в длину с места, для оценки скоростно-силовых качеств, выполняется толчком двумя ногами с промежуточным толчком с одной ноги на другую и приземлением на две ноги, выполняется на ровной упругой поверхности;

- прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

- жим штанги лежа весом 25кг для девушек и 70кг для юношей. Для выявления силовых и скоростно-силовых способностей. И.П.-лежа на горизонтальной скамье. Ноги упираются в пол всей ступнёй. Гриф должен находиться на уровне глаз. Использовать закрытый хват, при котором большие пальцы обхватывают гриф снизу. Свести лопатки максимально плотно и оттянуть назад. Грудь приподнята и раскрыта в направлении к потолку, что естественным образом создаст небольшое пространство между спиной и скамьей. Поясница не должна отрываться от скамьи. Медленно опускать штангу к груди(угол в локтях 45 градусов).На выдохе толкать штангу вверх(руки выпрямлять полностью).

6. «Ходьба»:

- бег 60 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа;

- бег 3 000м(девушки) и 5 000м (юноши). Тест- общая выносливость. Проводится на стадионе или на беговой дорожке манежа с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0.1 сек. Старт групповой.

- прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

1. «Бег на короткие дистанции»:

- бег 60 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа;

- бег 300 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа;

- прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

- десятерной прыжок с места, для оценки скоростно-силовых качеств, выполняется толчком двумя ногами с промежуточными толчками одной ногой на другую и приземлением на две ноги. Выполняется на ровной упруго поверхности.

2. «Бег на средние и длинные дистанции»:

- бег 60 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа;

- прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

- бег 2 000м. Тест- общая выносливость. Проводится на стадионе или на беговой дорожке манежа с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0.1 сек. Старт групповой. Каждому спортсмену предоставляется одна попытка.

3. «Прыжки»:

- бег 60 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа;

- прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с

приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

- полуприсед со штангой весом не менее 50кг девушки и100кг юноши. Выполнять со страховкой двух человек по бокам.

4. «Метания»:

- бег 60 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа;

- прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

- бросок набивного мяча весом 3кг выполняется руками снизу-вперёд на расстояние (юноши и девушки) для выявления силы рук. Измеряется расстояние в метрах рулеткой.

- рывок штанги лежа весом 40кг девушки и 80кг юноши.Для выявления силовых и скоростно-силовых способностей у метателей.

5. «Многоборье»:

- бег 60 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа;

- тройной прыжок в длину с места, для оценки скоростно-силовых качеств, выполняется толчком двумя ногами с промежуточным толчком с одной ноги на другую и приземлением на две ноги, выполняется на ровной упругой поверхности;

- прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

- жим штанги лежа весом 30кг для девушек и 80кг для юношей. Для выявления силовых и скоростно-силовых способностей.

6. «Ходьба»:

- бег 60 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона или манежа;

- бег 3 000м(девушки) и 5 000м (юноши). Тест- общая выносливость. Проводится на стадионе или на беговой дорожке манежа с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0.1 сек. Старт групповой.

- прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.

2. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.

3. Жилкин А.И. Лёгкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук.- 2-е изд., стер.- М.: Академия, 2005.464 с.

4. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.

5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.

6. Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов- прыгунов: монография / А.Л. Оганджанов. - М.: Физическая культура, 2005.200 с.

7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. –820 с.

8. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов. М.: Теория и практика физической культуры, 2004. -370 с.

9. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.

10. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. -104 с.

11. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2007. – 328 с.

12. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. - М.: Академия, 2013. - 288 с.

13. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.

14. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007. -272 с.

15. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2006. – 160 с.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru

2. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org

3. Олимпийский комитет России - www.roc.ru

4. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org

5. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru

6. Всероссийская федерация легкой атлетики России - http://rusathletics.info

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 7"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 7"
Дата: 2026.10.20 15:33:52 +07'00'