

**Муниципальное бюджетное учреждение спортивной подготовки
спортивная школа «Аверс»
(МБУ СП СШ «Аверс»)**

РАССМОТРЕНА:
на заседании методического совета
Протокол № _____
Пр. № от «_____» _____ 2021г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместителем директора по СП
_____ В.В. Храмова
от _____ 2021г.

УТВЕРЖДЕНА:
Директор МБУ СП СШ «Аверс»
_____ С.В. Хрипков
от _____ 2021г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ «СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ «АВЕРС»»**

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 года № 673, и типовой (модельной) программы, одобренной Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации для использования в организациях, осуществляющих спортивную подготовку

Срок реализация Программы 5 лет

Исполнитель:
Инструктор – методист
Лутфуллина О.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ	4
1.1.	Общие сведения о программе	4
1.2.	Характеристика вида спорта	5
1.3.	Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса	7
1.4.	Структура системы многолетней подготовки	9
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	10
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика	10
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика	10
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности	12
2.4.	Режим тренировочной работы	13
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	15
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки	17
2.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	18
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	18
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	22
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	22
2.11.	Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов мезоциклов)	23
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	28
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий и требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	28
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	30
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	30
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	31
3.4.1.	Текущие медицинские наблюдения	31
3.4.2.	Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов	32
3.4.3.	Врачебно-педагогический контроль	32
3.4.4.	Углубленное медицинское обследование спортсменов	34
3.5.	Программный материал для практических занятий	35
3.5.1.	Общая физическая подготовка (для всех возрастных групп)	35
3.5.2.	Специальная физическая подготовка (для всех возрастных групп)	40
3.5.3.	Технико-тактическая подготовка	42
3.5.4.	Теоретическая подготовка	52
3.5.5.	Психологическая подготовка	59

3.5.6.	Участие в соревнованиях	61
3.5.7.	Инструкторская и судейская практика	61
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки	62
3.7.	Планы применения восстановительных средств	66
3.8.	Планы антидопинговых мероприятий	68
3.9.	Планы инструкторской и судейской практики	69
4.	4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ	72
4.1.	Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта легкая атлетика	72
4.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лиц, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	74
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	74
4.3.1.	Виды контроля спортивной подготовки	74
4.3.2.	Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки	75
4.3.3.	Сроки проведения контроля	86
4.4.	Комплекс 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	86
4.4.1.	Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку	86
4.4.2.	Методические указания по организации тестирования	87
4.4.3.	Методические указания по организации медико-биологического обследования	89
5.	5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ	90
5.1.	Список литературных источников	90
5.2.	Перечень аудиовизуальных средств и интернет-ресурсов	91
6.	6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	92

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ

1.1. Общие сведения о программе

Программа спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (далее – Программа) муниципального бюджетного учреждения спортивной подготовки спортивной школы «Аверс» (далее Учреждение) разработана в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 апреля 2013 года № 220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика» (с изменениями на 16 февраля 2015 года), Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; на основе примерных программ по легкой атлетике:

- для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2005 г., В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, В.Г. Бауэр, В.Б. Зеличенко;

- для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Бег на короткие дистанции. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2004 г., Никитушкин В.Г., Зеличенко В.Б., Чесноков Н.Н., Прокудин Б.Ф.;

- для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Многоборья – М.: Советский спорт, 2005 г., Ушаков А.А., Радич И.Ю., Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Ильин И.С., Ушакова Н.А., Устава Учреждения.

Авторами-разработчиками Программы является Максимова Е.Л., старший инструктор - методист Учреждения.

Программа предназначена для лиц, проходящих спортивную подготовку (далее спортсмены), на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства.

Главная цель многолетней подготовки спортсменов - победа на Олимпийских играх как соревнованиях самого высокого ранга; далее - победы на чемпионатах и кубках Мира, Европы, страны, округа, города.

Частной целью является выполнение разрядных требований: мастер спорта международного класса, мастер спорта, кандидат в мастера спорта.

Задачи спортивной подготовки по легкой атлетике:

На этапе начальной подготовки:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;
- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

1.2. Характеристика вида спорта

Легкая атлетика - олимпийский вид спорта, включающий в себя различные виды дисциплин: беговые, спортивную ходьбу, технические (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Лёгкая атлетика относится к весьма консервативным видам спорта. Так программа мужских дисциплин в программе Олимпийских игр (24 вида) не менялась с 1956 года. В программу женских видов входит 23 вида. Единственная разница - это ходьба на 50км, которой нет в женском списке. Легкая атлетика по праву считается королевой спорта, недаром, два из трех призывов в девизе "Быстрее, выше, сильнее" можно не задумываясь отнести к именно легкоатлетическим дисциплинам.

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

Ходьба - циклический вид, требующий проявления специальной выносливости. У мужчин проводятся заходы: на стадионе на 3, 5, 10, 20км и на шоссе на 35 и 50км, у женщин - на стадионе на 3, 5, 10км и на шоссе на 10 и 20км.

Спринт, или бег на короткие дистанции - циклический вид, требующий проявления скорости и скоростной выносливости. Соревнования проводятся на стадионе и в манеже в беге на дистанции 30, 60, 100, 200, 300, 400, 600 метров одинаковые для мужчин и женщин. Дистанции более 300 метров называются длинным спринтом.

Бег на длинные дистанции - циклический вид, требующий проявления специальной выносливости. Разновидностями длинного бега являются одинаковые для мужчин и женщин дистанции:

- средние дистанции: 800, 1000, 1500м и 1 миля - проводятся на стадионе и в манеже;
- длинные дистанции: 3000, 5000, 10000м - проводятся на стадионе и 3000м в манеже;
- сверхдлинные дистанции - 42км 195м, 100км - проводятся на шоссе;
- ультрадлинные дистанции - суточный бег проводится на стадионе или шоссе.

Бег с барьерами - по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Соревнования проводятся у мужчин на дистанции 110, 300 и 400м на стадионе и на 60 и 110м в манеже, у женщин на 60, 100, 300 и 400м на стадионе и на 60 и 100м в манеже.

Бег с препятствиями - по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанции у женщин - 2000м; дистанции у мужчин - 2000, 3000м.

Эстафетный бег - по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4×100м и 4×400м проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4×200м и 4×400м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов и эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту.

Кросс - бег по пересеченной местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости и ловкости. Проводится по пересеченной местности у мужчин на дистанции 1, 2, 3, 5, 8, 12км, у женщин на 1, 2, 3, 4, 6км.

Прыжок в длину с разбега - 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.

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.

Прыжок в высоту с разбега - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Прыжок с шестом с разбега - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

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

Метание диска - ациклический вид, требующий от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга мужчинами и женщинами, только на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами.

Метание молота - ациклический вид, требующий от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга, мужчинами и женщинами, только на стадионе. Является одним из наиболее опасных видов легкой атлетики.

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

Многоборья - требуют от спортсменов разностороннего развития всех физических качеств. Классическими видами многоборья являются: у мужчин - десятиборье, у женщин - семиборье. В состав десятиборья входят: 100м, длина, ядро, высота, 400м, 110м с барьерами, диск, шест, копье, 1500м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100м с барьерами, ядро, высота, 200м, длина, копье, 800м. К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100м, длина, высота, 400м, 110м с барьерами, шест, диск, 1500м); пятиборье для девушек (100м с барьерами, ядро, высота, длина, 800м).

1.3. Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса

Легкая атлетика - самый распространенный вид спорта, основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Оздоровительные значения занятий легкой атлетикой усиливается тем, что они большей частью проводятся на открытом воздухе.

Дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего поколения, для людей с ослабленным здоровьем, пожилого возраста, в период реабилитации после перенесенных травм и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма.

С учетом специфики вида спорта легкая атлетика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта легкая атлетика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Перечень тренировочных сборов представлен в таблице 1.

Таблица № 1

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора	
		Этап совершенствования спортивного	Тренировочный этап (этап спортивной)	Этап начальной подготовки		
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку	
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-		
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-		
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-		
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований

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

1.4. Структура системы многолетней подготовки

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, на несколько годовых циклов.

Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности атлетов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп и этапах подготовки.

Программа рассчитана на три этапа спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства.

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы. Соответственно, утверждены наименования групп спортсменов занимающихся спортивной подготовкой в Учреждении – группы начальной подготовки (ГНП), тренировочные группы (ТГ), группы совершенствования спортивного мастерства (ГССМ).

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Программа включает в себя этапы спортивной подготовки и служит основным документом для эффективного построения тренировочного процесса.

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

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика представлены в таблице 2.

Таблица № 2

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

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

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

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика предоставлено в таблице 3.

Таблица №3

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

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Бег на короткие дистанции					
Общая физическая подготовка %	76-79	73-78	29-38	18-27	18-23
Специальная			22-28	26-33	26-34

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

Техническая подготовка %	15-17	15-17	24-30	25-31	28-35
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика %	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7
Многоборья					
Общая физическая подготовка %	75-87	73-82	61-66	33-39	20-25
Специальная физическая подготовка %	10-20	15-20	20-30	40-61	57-69
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	2-4	2-4	3-5	3-6	5-8
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика %	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумеваются различные соревнования, в соответствии с утвержденным планом спортивных мероприятий учреждения, на основе Единого календарного плана всероссийских, межрегиональных, региональных, муниципальных спортивных мероприятий, в которых спортсмены принимают участие в течение года, что является обязательным компонентом подготовки легкоатлетов.

Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие легкоатлетов в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке легкоатлетов, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта легкая атлетика предоставлены в таблице 4.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

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

Под соревновательной деятельностью в Программе рассматривается нацеленное на результат (победу) спортсмена в спортивных соревнованиях.

Участие легкоатлетов в контрольных соревнованиях с целью оценки текущего уровня подготовленности, в отборочных соревнованиях - определение сильнейших спортсменов группы, отделения легкой атлетики Учреждения, муниципального образования и т.д., основные соревнования - соревнования, проходящие в рамках официальных соревнований.

2.4. Режим тренировочной работы

Программа спортивной подготовки обеспечивает непрерывный тренировочный процесс, которой подлежит планированию. Полный годовой цикл подготовки состоит из 52 недель.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать в группах начального этапа 2-3-х академических часов в день, тренировочного этапа 3-х академических часов в день, в группах этапа совершенствования спортивного мастерства 4-х академических часов. Один академический час равен 45 минутам. При проведении более 1-го тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Примерный тренировочный план многолетней подготовки (в часах) представлен в таблице 5.

Таблица №5

Примерный тренировочный план многолетней подготовки (в часах)

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Этап тренировочный		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Бег на короткие дистанции					
Общая физическая подготовка	246	240	150	225	275
Специальная физическая подготовка			131	233	349
Техническая подготовка			47	50	126

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	19	42	83	137
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	3	3	19	42	87
Итого	312	312	468	832	1248
Бег на средние и длинные дистанции					
Общая физическая подготовка	246	237	271	399	300
Специальная физическая подготовка			66	150	399
Техническая подготовка			84	166	312
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	19	33	75	150
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	3	3	14	42	87
Итого	312	312	468	832	1248
Прыжки					
Общая физическая подготовка	246	243	173	225	287
Специальная физическая подготовка			131	266	399
Техническая подготовка			112	216	349
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	19	37	83	137
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	3	3	14	42	75
Итого	312	312	468	832	1248
Метания					
Общая физическая подготовка	246	234	178	208	250
Специальная физическая подготовка			117	258	412

Техническая подготовка	47	50	122	233	362
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	22	33	92	150
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	3	6	19	42	75
Итого	312	312	468	832	1248
Многоборья					
Общая физическая подготовка	250	240	309	324	312
Специальная физическая подготовка	47	50	117	416	749
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	12	23	50	100
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	3	9	19	42	87
Итого	312	312	468	832	1248

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

К лицам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются следующие требования:

- медицинские

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль состояния здоровья спортсменов, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение.

На все этапы спортивной подготовки зачисляются спортсмены, имеющие медицинский допуск от педиатра к занятиям по избранному виду спорта «легкая атлетика», и ежегодно проходящие углубленное медицинское обследование (далее УМО). По показателям УМО вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки - уточняются объемы и интенсивность нагрузки, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

- возрастные

В многолетнем тренировочном процессе следуют учитывать возрастные особенности развития организма, в частности такие закономерности,

как неодновременность (гетерохронность) развития физических качеств и функций организма.

Тренировочный этап охватывает возраст от 12 до 17 лет. Этот возраст характеризуется максимальными темпами роста длины тела, одновременно с резким увеличением общей массы мышц, возрастает и их сила, особенно в 13-14 лет. К 14-15 годам мышцы по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. В основном завершается развитие иннервационного аппарата мышц, что делает возможным длительное выполнение тонкодифференцированных движений. В этот период заканчивается возрастное развитие координации движений, а также повышается способность к выполнению, как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной работы. Аэробные возможности увеличиваются.

Возраст от 17 до 18 лет приходится на этап совершенствования спортивного мастерства. В этом возрасте практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей, костей стоп и кисти. Заканчивается срастание тазовых костей. Данный возраст характеризуется значительным нарастанием мышечной ткани и приростом мышечной силы. В соответствии с возрастным развитием организма спортсменов при планировании и организации многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества. Сенситивные периоды имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. Наибольший прирост всех качеств происходит в пубертатный период в возрасте 12-15 лет у мальчиков и 11-13 лет у девочек.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения спортсменов определяется с учетом сенситивных периодов многофункционального развития и роста физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность развития общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволит правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем тренировочном процессе легкоатлетов.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, предоставлены в таблице 6.

Таблица №6

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Требования	Этапы спортивной подготовки		
	Начальной подготовки	Тренировочный	Совершенствования спортивного мастерства
Возраст	с 9-10 лет	с 12 лет	с 17 лет

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из Учреждения по возрастному критерию.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается.

- психофизические

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой установлен комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания и др.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Тренер использует большие и предельные величины тренировочной нагрузки на каждом новом этапе прохождения спортивной подготовки, предъявляя к организму спортсменов требования, близкие к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособленных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. Рост объемов и интенсивности тренировочного процесса обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Для каждого из этапов спортивной подготовки определены максимальные объемы тренировочной нагрузки, в том числе количество часов и тренировок в неделю, общее количество часов и тренировок в год.

Максимальные объемы тренировочной нагрузки предоставлены в таблице 7.

Таблица №7

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап ССМ
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	6	9	16	24
Количество	3-4	3-5	4-6	7-12	9-14

тренировок в неделю					
Общее количество часов в год	312	312	468	832	1248
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	208-312	364-624	468-728

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность для спортсменов представляет собой участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях.

Для ведущих легкоатлетов страны основными соревнованиями могут быть Олимпийские игры, чемпионаты (первенства) Мира, Европы и России. Именно в соответствии со сроками основных стартов надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность и содержание.

Для участия в основных соревнованиях спортсмен должен принять участие в отборочных стартах, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность, приняв участие в контрольных.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Учреждением осуществляется материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивная экипировка, оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки, приобретаются в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки предоставлены в таблице 8.

Таблица №8

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Круг для места толкания ядра	штук	1
4.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5.	Палочка эстафетная	штук	20
6.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7.	Стартовые колодки	пар	10
8.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
9.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
10.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20

11.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
12.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
13.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
14.	Буфер для остановки ядра	штук	1
15.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
16.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
17.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
18.	Грабли	штук	2
19.	Доска информационная	штук	2
20.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
21.	Конь гимнастический	штук	1
22.	Мат гимнастический	штук	10
23.	Мяч для метания 140 г	штук	10
24.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
25.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
26.	Пистолет стартовый	штук	2
27.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
28.	Рулетка 10 м	штук	3
29.	Рулетка 100 м	штук	1
30.	Рулетка 20 м	штук	3
31.	Рулетка 50 м	штук	2
32.	Секундомер	штук	10
33.	Скамейка гимнастическая	штук	20
34.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
35.	Стенка гимнастическая	пар	2
36.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
37.	Указатель направления ветра	штук	4
38.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
39.	Электромегафон	штук	1
Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Многоборья			
40.	Колокол сигнальный	штук	1
41.	Конус высотой 15 см	штук	10
42.	Конус высотой 30 см	штук	20
43.	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
44.	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
45.	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1
Прыжки, Многоборья			
46.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
47.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
48.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
49.	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
50.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
51.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
52.	Ящик для упора шеста	штук	1
Метания, Многоборья			
53.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
54.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
55.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
56.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
57.	Диски обрезиненные (0,5-2,0 кг)	комплект	3
58.	Копье массой 600 г	штук	20

59.	Копье массой 700 г	штук	20
60.	Копье массой 800 г	штук	20
61.	Круг для места метания диска	штук	1
62.	Круг для места метания молота	штук	1
63.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
64.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
65.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
66.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
67.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
68.	Ограждение для метания диска	штук	1
69.	Ограждение для метания молота	штук	1
70.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование предоставлен в таблице 9.

Таблица №9

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего Спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	на занимающегося	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на занимающегося	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на занимающегося	1	3	1	2	1	1
4.	Перчатки для метания молота	пар	на занимающегося	2	1	3	1	4	1
5.	Шест	штук	на занимающегося	1	2	1	2	2	1
6.	Ядро	штук	на занимающегося	1	3	1	2	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой предоставлено в таблице 10.

Таблица №10

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2

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

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

На этапе спортивной подготовки предъявляются требования к количественному и качественному составу групп.

На этап начальной подготовки зачисляются спортсмены, минимальный возраст 9 лет.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены, минимальный возраст 12 лет и имеющие подготовку не ниже 3 юношеского разряда.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляется спортсмены, минимальный возраст которых составляет 17 лет и имеющие подготовку не ниже «Кандидат в мастера спорта».

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки представлены в таблице 11.

Количественный и качественный состав групп подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Требования по подготовке
Этап начальной подготовки	3	9	10	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2 (период начальной специализации)	12	8	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, третий юношеский спортивный разряд
	3 (период углубленной специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	17	2	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, спортивные результаты, Кандидат в мастера спорта

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Объем индивидуальной спортивной тренировки отражён в индивидуальном плане спортивной подготовки каждого спортсмена Учреждения и определяется рядом условий и задачами, поставленными на текущий год. При расчёте объёма спортивной подготовки учитываются: возраст и стаж занятий спортсмена, уровень его спортивной квалификации, состояние здоровья, объём возможного финансирования для организации тренировочных сборов, главные официальные соревнования года, количество других стартов, в которых спортсмен планирует принять участие.

Только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетание и соотношение позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов.

Объем индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 52 недели. Активный отдых для восстановления после прошедшего соревновательного сезона составляет 4 недели, из них 1 неделя планируется по окончании зимнего спортивного сезона и 3 недели - после окончания летнего спортивного сезона. Количество дней отдыха в году может быть уменьшено, если спортсмен, например, не участвует в соревнованиях зимнего сезона и целенаправленно готовится к главным официальным стартам летнего сезона.

При этом, желательно, чтобы восстановление и отдых спортсменов совпадали с ежегодным отпуском тренера данного легкоатлета.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки является одной из основных форм осуществления спортивной подготовки и осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

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

Цикл (от греческого «циклос») - совокупность явлений, образующих полный круг развития. Цикличность тренировочного процесса проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса - отдельных занятий, микроциклов, периодов и макроциклов. Притом, каждая очередная «волна» нагрузки имеет две фазы: повышение, а затем снижение ее величины.

Продолжительность микроциклов - от 3 до 7-10 дней, мезоциклов - от 3 до 5-6 недель, периодов тренировки - от 2-3 недель до 4-5 месяцев, макроциклов - от 3-4 до 12 месяцев. Конструирование подготовки спортсмена на данной основе позволяет систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, а также реализовать принципы: непрерывность, единство общей и специальность 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 тренировочного процесса при относительной стабилизации уже и без того огромных количественных параметров тренировочной работы уже 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 годичного цикла состоит из фазы развития спортивной формы как естественная основа периодизации тренировки. Средние циклы, 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. Как правило, в годичном цикле различают три периода: **подготовительный, соревновательный и переходный**. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году зависят от календаря спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, 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 планируется тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты. 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 подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го 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 соответственно увеличивается.

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

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем в интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; 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 функциональных 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 мезоциклов, 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 избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта 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. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

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 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 общей 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 и 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 трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, 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 стартами 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 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 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 счет 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 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.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В программе изложен материал, отражающий тот или иной вид подготовки легкоатлетов в соответствии с объемом предельных тренировочных нагрузок, планируемых на определенный этап обучения, содержания судейской и инструкторской практики, перечня основных мероприятий по тренировочной работе, план применения восстановительных средств, план физкультурно-спортивных мероприятий, система контроля и зачетные требования, комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовки.

В программе даны конкретные методические рекомендации и требования по организации и планированию тренировочной работы по спортивной подготовке, отбору и комплектованию групп, уровню развития физических, психофизических качеств и способностей спортсменов.

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

Тренировочные занятия в зависимости от контингента спортсменов, задач и условий подготовки по своей форме различаются по типу организации, по направленности и по содержанию тренировочного материала. Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, утвержденному руководителем Учреждения.

При проведении тренировочных занятий в процессе реализации Программы спортивной подготовки, необходимо использовать следующие рекомендации:

- направленность на максимально возможные достижения

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

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки

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

- индивидуализация спортивной подготовки

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства;

- единство общей и специальной спортивной подготовки

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах

многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств;

- непрерывность и цикличность процесса подготовки

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

- возрастание нагрузок

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

- взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности

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

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по легкой атлетике осуществляется на основе мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время командирования и участия в соревнованиях тренер обязан осмотреть места проживания и проведения соревнования (условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности), следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

В Учреждении при поведении занятий для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский кабинет. В залах, должны присутствовать аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов.

Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов.

В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить спортсменов с правилами техники безопасности;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход спортсменов и уход после окончания тренировочных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям, указанным в официальном положении о проводимом соревновании.

Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочных занятиях и вовремя командирования.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Физические нагрузки назначаются тренером с учетом возраста и состояния здоровья спортсменов и в соответствии с спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по легкой атлетике.

На всех этапах спортивной подготовки после 30-45 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений спортсменов.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях.

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсмена, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для групп спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам – соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

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

3.4.1. Текущие медицинские наблюдения

Текущие медицинские наблюдения (далее - ТМН) за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно - сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно - мышечной системы.

При выполнении сложно - координационных нагрузок контролируются:

- функциональное состояние нервно-мышечного аппарата;
- функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

Заключение по итогам ТМН включает комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают:

- уровень функционального состояния и общей работоспособности;
- уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

3.4.2. Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов

Этапное медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям избранным видом спорта состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера-преподавателя, и врача определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;
- сердечно-сосудистая система, дыхательная система; эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;
- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

3.4.3. Врачебно-педагогический контроль

Врачебно – педагогический контроль (далее - ВПН) за лицами, занимающимися спортом, заключается в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, вовремя и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

- в процессе тренировочного занятия спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;

- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и даются рекомендации по режиму и методике тренировок.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим и умственным нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером.

ВПН проводятся в несколько этапов:

- 1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп спортсменов (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);
- 2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;
- 3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого спортсмена;
- 4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;
- 5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок. Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные

рекомендации по режиму занятия.

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки, обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

3.4.4. Углубленное медицинское обследование спортсменов

Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее – УМО) проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Биохимический контроль осуществляется во время углубленного медицинского осмотра, а также может проводиться в ходе тренировочных сборов.

Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследования, помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов. Дает возможность отслеживать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, корректировать их объем, интенсивность, а при необходимости – своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования.

3.5. Программный материал для практических занятий

3.5.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Задачи:

- развитие систем и функций организма легкоатлетов;
- овладение разнообразными умениями и навыками;
- воспитание быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости;
- создание условий для успешной специализации.

Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных легкоатлетов разнообразными двигательными навыками и достижение высокой работоспособности организма, на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения (главным образом из общеподготовительных) — с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации.

Рекомендуемые упражнения в области ОФП:

к ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, мешки с песком, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, подвижные и спортивные игры, кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание и т.п.

Упражнения на развитие силы:

- упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки);
- метание гири, ядра и других снарядов;
- различные прыжковые упражнения;
- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.);
- упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, мешки с песком, блины от штанги, гантели и т.п.);
- на тренажерах;
- кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание и т.п.);

Тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства

Средства общей физической подготовки

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением

различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор сидя; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; тоже с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя

строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; тоже в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное, количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями ходьба по линии с касание пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя,

лежа на спине, на груди) в различит направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

г) упражнения с гантелями - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке упражнения на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом па скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки и др.;

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из вися спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из вися вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) на перекладине - подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.

Эстафеты и подвижные игры, направленные на развитие быстроты, меткости, ловкости, выносливости.

Различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь). Прыжки через козла, коня с подкидным мостиком. Упражнения со скакалкой.

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180° и 360°, сальто вперед, переворот боком (колесо).

Гимнастика и акробатика успешно развивают координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер дает обучаемым определенную установку на игру.

БАСКЕТБОЛ. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Баскетбол пользуется заслуженной популярностью

у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

ФУТБОЛ. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства общей физической подготовки.

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА. Техника выполнения упражнений со штангой, жим, рывок, приседание со штангой.

3.5.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

СФП включает упражнения, воздействие которых осуществляется на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в конкретном виде легкой атлетики.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения для каждого вида легкой атлетики, направленные на укрепление специфических мышечных групп. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

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

Этап начальной подготовки

Рекомендуемые упражнения в области СФП: основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения, прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге).

Упражнения на развитие быстроты.

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время;
- бег с хода, тоже на коротких отрезках;
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;

Упражнения на развитие выносливости.

В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной.

Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Упражнения на развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;

- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;

Упражнения для развития координации:

- челночный бег 3x10 м;

- 3 кувырка вперед;

- метание теннисного мяча ведущей рукой на дальность;

- ведение теннисного мяча на точность из положения сидя на полу, ноги врозь;

- акробатические упражнения;

Различные кувырки, стойка на лопатках, стойка на голове и на руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», запрыгивание на гимнастический с прыжком вверх, колесо (переворот боком) и т.п.

Тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства

Упражнения на развитие силы:

- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.);

- различные прыжковые упражнения (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге);

- с отягощением: приседания (девушки 40-50 % от веса тела; юноши - 80-120 %), рывки (юноши - 50-60 % от веса тела), толчки (10-20 % от 48 веса тела); ходьба со штангой на плечах с перекатом с пятки на носок с весом до 50 % от веса тела;

- метание гранаты, ядра;

- различные прыжковые упражнения с отягощением.

В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Необходимо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности.

В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами.

Упражнения на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время;

- бег с хода тоже на коротких отрезках;

- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);

- барьерный бег, бег по разметке, через препятствия и предметы;

- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;

- максимальная работа рук;

- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;

- различные прыжковые упражнения: без отягощения и с отягощением, на месте, с продвижением вперед, в гору, спрыгивание и запрыгивание на возвышение т.п.;

- бег в гору, с горы, по песку, против ветра, с отягощением (на поясе, на голени);

- выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта.

Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

Упражнения на развитие выносливости:

- кроссовый бег;
- повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м с различной скоростью;
- повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;

- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;

- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

Специальные беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестом голени назад;
- бег с выпрыгиванием вверх на каждый шаг;
- бег с выпрыгиванием вверх на третий шаг;
- бег с прямыми ногами;
- бег боком со скрещиванием ног на каждые два шага;
- бег толчками.

3.5.3. Техничко-тактическая подготовка

Этап начальной подготовки

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена бега, прыжков, метания.

Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой - наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения.

Рациональная спортивная техника не только правильная, обоснованная форма движения, но и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы. Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена; чтобы овладеть современной техникой, он должен быть сильным, быстрым, ловким, гибким, выносливым.

Закрепление и совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко и применять одномоментно. Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Даже когда обучающийся показывает результат самого высокого класса, тренер-преподаватель не должен забывать о совершенствовании отдельных элементов техники, об устранении технических ошибок. Чем богаче у спортсмена запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику. Создавать запас двигательных навыков нужно путем широкого применения различных обще - и специально-подготовительных упражнений, учитывая органическую связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. Для анализа правильного выполнения упражнений, важное значение имеют двигательные ощущения, а также контроль своих движений (элементы техники) перед зеркалом. Хорошим средством контроля служит многократный просмотр записей видеотехники, ознакомление с показателями срочной информации о кинематических и динамических характеристиках движений. Это необходимо и для определения недочетов техники движений, связанных с воспитанием способности проявить наибольшие усилия, чтобы быстрее достичь результатов в скорости бега, дальности броска, высоты прыжка и т.д. с различным характером выполнения упражнений (с максимальным усилием, без напряжения и др.).

Легкоатлеты должны постоянно совершенствовать технику, добиваясь еще большей рациональности движений, повышая предельные функциональные возможности. Обычно изучение и совершенствование техники движений, ее закрепление на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий, в которых решаются и многие другие задачи. Но во всех случаях технике следует уделять значительное время, помня, что в сложных технических видах легкоатлетического спорта эффективнее заниматься на протяжении нескольких месяцев только техникой, чтобы сделать качественный скачок. И, наоборот, в тех случаях, когда недостаточная физическая подготовленность легкоатлета тормозит прогресс в техническом мастерстве, эффективнее затратить месяцы на физическую подготовку и, только поднявшись на новый уровень, включить упражнения на технику в целостном виде.

Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения, но можно повторять другие упражнения, совершенствуя технику на фоне усталости.

Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. В первом случае следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия рекомендуются после усвоения требуемой координации движений. Поэтому следует учитывать специфику упражнений: в одних — правильная техника движений возможна при условиях, далеких от предельных (марафонский бег); а в других - только при усилиях, близких к предельным (старт в спринте).

Тактическая подготовка

Спортивная тактика — искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую - там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевою подготовленность, свои знания и опыт

в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее.

Тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства

БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Задачи:

- обучить технике и тактике бега по виражу и при выходе с виража на прямую на стадионе и в легкоатлетическом манеже;
- совершенствовать технику и тактику бега по прямой и финиширования;
- совершенствовать технику низкого старта;
- воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости спринтера.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- спринтерский бег на 30м, 50 м, 60м, 100м, 150 м, 200 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;
- повторный и переменный бег на отрезках до 300 м;
- бег с переключением темпа движений;
- эстафетный бег 4x100 м;
- стартовые упражнения.

ЭТАП СОВЕРШЕНСОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Задачи:

- совершенствовать технику и тактику спринтерского бега;
- совершенствовать скоростные, скоростно-силовые возможности, уровень скоростной выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- спринтерский бег в обычных и облегченных условиях;
- бег с отягощением на голени (200-400 г);
- бег с низкого старта по отметкам;
- бег и упражнения с установкой на исправление отдельных технических ошибок;
- повторный и переменный бег на отрезках до 300 м;
- эстафетный бег;
- стартовые упражнения;
- бег с переключением темпа движений.

БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Задачи:

- обучить и совершенствовать технику и тактику бега по виражу и при выходе с виража на прямую в условиях легкоатлетического манежа;
- совершенствовать технику высокого и низкого старта;

- совершенствовать технику и тактику бега по прямой и финиширования;
- дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- многократное повторение специальных беговых упражнений;
- различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке;
- бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;
- бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;
- бег с высокого старта на отрезках до 60 м под команду и самостоятельно;
- бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение;
- эстафетный бег;
- повторный бег на средних и длинных отрезках;
- равномерный кросс до 1 часа; - темповый бег;
- фартлек;
- переменный бег, бег в гору, контрольный бег;
- повторный бег на отрезках до 1500 м в условиях легкоатлетического манежа; - повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега;
- переменный бег на отрезках по стадиону с заданным темпом;
- стартовые упражнения.

ЭТАП СОВЕРШЕНСОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Задачи:

- совершенствовать технику и тактику бега;
- совершенствовать скоростно-силовые возможности, уровень общей и специальной выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- многократное повторение специальных беговых упражнений;
- бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;
- бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;
- бег с высокого старта на отрезках до 60 м под команду и самостоятельно;
- бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение;
- эстафетный бег;
- повторный бег на средних и длинных отрезках;
- равномерный кросс до 1 часа;
- темповый бег;
- фартлек;
- переменный бег, бег в гору, контрольный бег;
- повторный бег на отрезках до 1500 м в условиях легкоатлетического манежа;
- повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега;
- переменный бег на отрезках по стадиону с заданным темпом;
- интервальный бег на отрезках от 200 до 1200 м;
- бег в утяжеленных условиях (бег по снегу, по песку, за лидером, по пересеченной местности);
- стартовые упражнения.

ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Задачи:

- совершенствование техники прыжка в высоту с разбега;
- совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, техникой прыжка и отдельных его элементов;
- повышение уровня развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и ловкости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая высоту;
- запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного и удлиненного разбега;
- прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);
- спринтерский бег на отрезках 15-30 м по прямой и по дуге;
- бег со старта;
- повторный бег на отрезках от 30 до 80 м;
- прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты.

ЭТАП СОВЕРШЕНСОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Задачи:

- совершенствовать темпо-ритмовой структуры прыжка;
- совершенствовать целостную структуру прыжка;
- совершенствовать скоростные, скоростно-силовые возможности, уровень скоростной выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая высоту;
- запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного и удлиненного разбега;
- прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);
- спринтерский бег на отрезках 15-30 м по прямой и по дуге;
- бег со старта;
- повторный бег на отрезках от 30 до 80 м;
- прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты;
- запрыгивание на высокие снаряды с 7-13 беговых шагов.

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Задачи:

- обучить основам и совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «ножицы»;
- обучить технике ритма разбега в сочетании с отталкиванием и движением в полете;
- обучить технике приземления;

- дальнейшее развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и общей выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- с 5-ти, 7-ми шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги;

- тоже, но с добавлением еще одного препятствия;

- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;

- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;

- спринтерский бег на отрезках 30-60 м по прямой с ходу, с высокого и низкого старта;

- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;

- повторный бег на отрезках от 100 м до 150 м, под уклон, бег в гору;

- прыжки в глубину, в высоту;

- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;

- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;

- прыжки в высоту с толковой, маховой ноги;

- прыжки по ступенькам;

- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;

- упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;

- упражнения с отягощением малого, среднего веса;

- бросковые упражнения с набивным мячом;

- кроссовый бег 12-15 минут.

ЭТАП СОВЕРШЕНСОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Задачи:

- совершенствовать технику отдельных фаз прыжка в длину с разбега (максимально быстрый разбег, отталкивание, полет и приземление);

- совершенствование техники и ритма разбега в сочетании с отталкиванием и движением в полете;

- дальнейшее развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, координации и общей выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира, подвешенного на высоте 240- 300 см коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;

- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов с отталкиванием от повышенной опоры (высота 30-40 см);

- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов с отталкиванием от пониженной опоры (8-10 см ниже уровня);

- прыжки на возвышение (поролоновые маты, песок) для совершенствования выбрасывания ног при приземлении и умение, как можно дальше вынести при этом стопы;

- запрыгивания на возвышение с 5-7 шагов (без отягощения и с отягощением);

- спринтерский бег на отрезках 30-80 м по прямой с ходу, с высокого и низкого старта;

- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;

- повторный бег на отрезках от 150 м до 300 м, прыжки «в шаге» по прямой, под уклон, в гору;
- прыжки в глубину, в высоту;
- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;
- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- прыжки по ступенькам;
- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
- упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;
- упражнения с отягощением малого, среднего веса;
- бросковые упражнения с набивным мячом, метание ядра;
- кроссовый бег 12-15 минут.

ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК С РАЗБЕГА

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Задачи:

- обучить сочетанию «скачка» и «шага», «шага» и «прыжка»;
- обучить и совершенствовать технику ритма прыжка и точности разбега;
- дальнейшее развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и общей выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- прыжки с ноги на ногу, на одной ноге с активной «загребающей» постановкой ноги на отталкивание;
- «скачок» с 2-3 шагов разбега;
- «скачок» и «шаг» на возвышение;
- спрыгивание с возвышения 30-50 см на толчковую ногу, с замахом руками и прыжком на маховую ногу;
- «скачок» и «шаг» постепенно удлиняя разбег до 14 беговых шагов, с приземлением в яму с песком на аховую ногу с пробеганием вперед;
- спрыгивание с возвышения 30-50 см на маховую ногу, с последующим отталкиванием;
- с 5-ти, 7-ми шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги;
- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- спринтерский бег на отрезках 30-60 м по прямой с ходу, с высокого и низкого старта;
- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;
- повторный бег на отрезках от 60 м до 150 м, под уклон, бег в гору;
- прыжки в глубину, в высоту;
- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;
- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- прыжки по ступенькам;

- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
- упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;
- упражнения с отягощением малого, среднего веса;
- бросковые упражнения с набивным мячом;
- кроссовый бег 12-15 минут.

ЭТАП СОВЕРШЕНСОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Задачи:

- совершенствовать технику тройного прыжка в целом;
- совершенствование сочетания «скачок» - «шаг» - «прыжок»;
- дальнейшее развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, координации и общей выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- разнообразные упражнения «скачки», «шаги» и т.п. на дистанции 30-60 м;
- пятерной прыжок с 5-10 беговых шагов на толчковой, маховой и с ноги на ногу;
- тройной прыжок с 6-14 беговых шагов;
- тройной прыжок на одной ноге с полного разбега;
- прыжки с ноги на ногу, на одной ноге с активной «загребающей» постановкой ноги на отталкивание;
- «скачок» с 2-3 шагов разбега; - «скачок» и «шаг» на возвышение;
- спрыгивание с возвышения 30-50 см на толчковую ногу, с замахом руками и прыжком на маховую ногу;
- «скачок» и «шаг» постепенно удлиняя разбег до 14 беговых шагов, с приземлением в яму с песком на аховую ногу с пробеганием вперед;
- спрыгивание с возвышения 30-50 см на маховую ногу, с последующим отталкиванием;
- с 5-ти, 7-ми шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги;
- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- спринтерский бег на отрезках 30-60 м по прямой с ходу, с высокого и низкого старта;
- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;
- повторный бег на отрезках от 60 м до 150 м, под уклон, бег в гору;
- прыжки в глубину, в высоту;
- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;
- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- прыжки по ступенькам;
- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
- упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;
- упражнения с отягощением малого, среднего веса;
- бросковые упражнения с набивным мячом, метание ядра;
- кроссовый бег.

МНОГОБОРЬЯ

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Задачи:

- обучить и совершенствовать технику и тактику бега по виражу и при выходе с виража на прямую, бега по прямой и финиширования;
- совершенствовать технику низкого старта;
- обучить и совершенствовать технику толкания ядра;
- обучить и совершенствовать технику метания копья;
- воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- спринтерский бег на 30м, 50 м, 60м, 100м, 150 м, 200 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;
- повторный и переменный бег на отрезках до 300 м;
- бег с переключением темпа движений;
- повторный бег на отрезках от 100 м до 150 м, под уклон, бег в гору;
- прыжки в глубину, в высоту;
- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;
- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
- упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;
- упражнения с отягощением малого, среднего веса;
- бросковые упражнения с набивным мячом;
- обучение ритму бега до первого барьера и между барьерами;
- прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая высоту;
- запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного и удлиненного разбега;
- прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);
- прыжки в высоту с полного разбега в сочетании с отталкиванием и переходом через планку;
- прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты;
- толкание ядра с места, стоя спиной;
- толкание ядра с разгона (начиная с третьего года обучения);
- кроссовый бег.

ЭТАП СОВЕРШЕНСОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Задачи: - совершенствовать технику и тактику видов многоборья;

- совершенствовать силовые, скоростные, скоростно-силовые возможности и уровень скоростной выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- спринтерский бег в обычных, затрудненных и облегченных условиях;
- бег с отягощением на голени (200-400 г);
- бег с низкого старта по отметкам;
- бег и упражнения с установкой на исправление отдельных технических ошибок;

- повторный и переменный бег на отрезках до 300 м;
- бег с переключением темпа движений;
- бег с переключением темпа движений;
- повторный бег на отрезках от 100 м до 150 м, под уклон, бег в гору;
- прыжки в глубину, в высоту;
- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;
- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
- упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;
- упражнения с отягощением малого, среднего веса;
- бросковые упражнения с набивным мячом;
- обучение ритму бега до первого барьера и между барьерами;
- прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая высоту;
- запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного и удлиненного разбега;
- прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);
- прыжки в высоту с полного разбега в сочетании с отталкиванием и переходом через планку;
- прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты;
- толкание ядра с места, стоя спиной;
- толкание ядра с разгона (начиная с третьего года обучения);
- кроссовый бег.

3.5.4. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировочного занятия. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Этап начальной подготовки

Рекомендуемый теоретический материал:

- *История развития легкой атлетики в России.* История развития избранного вида спорта. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.

- *Влияние физических упражнений на организм занимающихся.* Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.
- *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям волейболом, предупреждение травм, помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.
- *Нагрузка и отдых* как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Дозирование нагрузки.
- *Спортивные соревнования, их организация и проведение.* Правила соревнований по легкой атлетике. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.
- *Оборудование и инвентарь,* применяемые в процессе тренировки и соревнований по легкой атлетике.
- *Требования техники безопасности* при занятиях легкой атлетикой.

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

Тренировочный этап

1-й год обучения

1. История развития легкой атлетики. Развитие детского и юношеского легкоатлетического спорта. Виды легкой атлетики.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основные формы физической культуры и спорта:

- физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; - оздоровительно - восстановительная физическая культура;
- физическая культура и спорт как форма досуга;
- спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Формы организации занятий в спортивной тренировке. Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Содержание общей физической подготовки легкоатлета. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта. Составление перспективного индивидуального плана на четыре года обучения. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, по школе, отношения с тренером-преподавателем, администрацией школы и др.).

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Требования и нормы выполнения спортивных разрядов по видам легкой атлетики. Правила соревнований по видам легкой атлетики. Положение о соревнованиях, его значение и особенность. Нормативы и требования комплекса ГТО.

5. Строение и функции организма человека. Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и становая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние

костного скелета, мускулатуры, кожи; жировые отложения, пропорции тела и др. Нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности.

6. Гигиенические знания, умения и навыки. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закалывающих процедур. Временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям легкой атлетикой. Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных легкоатлетов. Методы врачебных наблюдений. Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу.

8. Основы спортивного питания. Значение белков, жиров и углеводов в строении организма. Витамины и их значение для организма человека.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Спортивный инвентарь, применяемый на занятиях легкой атлетикой. Места и способы хранения спортивного инвентаря.

10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Причины возникновения спортивных травм на занятиях легкой атлетикой: недостаточная физическая и техническая подготовленность; неудовлетворительное состояние мест занятий, неправильная раскладка гимнастических матов, отсутствие защитных средств на радиаторах отопления; неряшливость в одежде или отсутствие специальной формы и обуви; тренировка в болезненном состоянии; несоблюдение спортсменом личной гигиены (длинные ногти, волосы) и др.

2-й год обучения

1. История развития легкой атлетики. Развитие легкой атлетики в мире. Международная легкоатлетическая федерация (ИААФ).

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Воспитывающее значение обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения (сознательности, активности, наглядности, прочности, доступности, систематичности) и особенности их реализации в тренировочном процессе. Специальная физическая подготовка легкоатлета, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Цели, задачи и виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Задачи и содержание частей занятия. Разновидности тренировочных занятий.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Федеральные стандарты спортивной подготовки по легкой атлетике. Правила

соревнований по видам легкой атлетики. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

5. Строение и функции организма человека. Возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий легкой атлетикой. Краткая характеристика основных систем организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

6. Гигиенические знания, умения и навыки. Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях легкой атлетикой и мерах их предупреждения. Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий легкой атлетикой. Простейшие приемы массажа. Последовательность простейших массажных приемов.

8. Основы спортивного питания. Значение белков, жиров, углеводов и витаминов при восстановлении спортсмена. Разрешенные фармакологические средства, используемые для восстановления спортсмена.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Эксплуатация спортивного оборудования, уход за снарядами и инвентарем.

10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Мероприятия по профилактике и оказанию первой помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных спортсменов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).

3-й год обучения

1. История развития легкой атлетики. Участие советских легкоатлетов в соревнованиях Чемпионатах мира, Европы, Олимпийских играх.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основы системы физического воспитания в России. Цель, задачи, отличительные черты (нравственная направленность, народность, научность).

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Понятие о методах обучения и тренировки. Понятие о формах организации занятий. Самостоятельная работа юных спортсменов, ее роль и значение. Особенности начального обучения спортивной технике юных легкоатлетов. Последовательность изучения основных технических действий в легкоатлетических видах. Этапы обучения, их задачи и содержание. Средства и методы воспитания специальных волевых качеств спортсмена (соревновательный метод заданий и др.). Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др. Эмоциональные состояния спортсмена.

Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Круговая тренировка и методика ее проведения. Методические особенности воспитания выносливости, силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей в легкой атлетике. Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме. Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности и эффективности тренировочного процесса, величины и содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений. Формы и правила ведения дневника. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Судейство соревнований по легкой атлетике. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией.

5. Строение и функции организма человека. Совершенствование функций основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием занятий легкой атлетикой. Обмен веществ и энергии в процессе занятий легкой атлетикой.

6. Гигиенические знания, умения и навыки. Гигиенические требования к питанию. Общие понятия о здоровом образе жизни. Значение воды и водный режим при занятиях физической культурой и спортом. Спортивный зал (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Подсобные помещения в спортивных залах (раздевалки, душевые, санузлы). Эксплуатация подсобных помещений.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Режим приема пищи. Значение и продолжительность сна для человека. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления у юных легкоатлетов.

8. Основы спортивного питания. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), их значение и потребность в них при занятиях легкой атлетикой. Особенности поддержания веса. Питание в период соревнований.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Места для занятий легкой атлетикой в зимнее и летнее время. Спортивная экипировка, применяемая на занятиях легкой атлетикой. Уход за спортивной экипировкой.

10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Требования к поведению спортсменов на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и самостраховки. Соблюдение формы одежды и правил организации тренировочного процесса при работе на тренажерах.

4-й год обучения

1. История развития легкой атлетики. Анализ участия российских легкоатлетов на крупнейших соревнованиях минувшего года. Организация подготовки спортивного резерва по легкой атлетике в России.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Программно-нормативные основы системы физического воспитания. Принципы

системы физического воспитания в России (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой).

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Ошибки, возникающие в процессе технической и физической подготовки, их причины и способы устранения. Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки легкоатлета. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках. Методические особенности воспитания специальной выносливости в легкой атлетике. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного. Составление плана-конспекта занятия.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Обязанности и права главного судьи соревнований, заместителя главного судьи, главного секретаря, судей. Взаимоотношения представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).

5. Строение и функции организма человека. Понятие основного обмена. Факторы, определяющие величину основного обмена. Расход энергии в процессе занятий легкой атлетикой. Восстановление энергетических запасов организма.

6. Гигиенические знания, умения и навыки. Гигиеническое значение парной бани и сауны для легкоатлета. Правила пользования парной баней и сауной.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Антропометрические измерения физического развития легкоатлетов. Измерение частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечно-сосудистой системы в процессе тренировки. Способы определения и оценки физического развития. Особенности врачебного контроля за детьми и подростками. Самомассаж для снятия болевых ощущений, для восстановления работоспособности при возникновении утомления, для разогрева мышц при тренировке в холодную погоду.

8. Основы спортивного питания. Калорийность продуктов питания. Ежедневная норма калорий при занятиях легкой атлетикой. Питание при работе на выносливость.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Тренажеры и технические средства, используемые на занятиях физической культурой спортом, правила эксплуатации.

10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Виды травм в легкой атлетике. Общие принципы оказания первой помощи при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание.

5-й год обучения

1. История развития легкой атлетики. Всероссийские и международные соревнования юношей младшего и среднего возраста по легкой атлетике. Достижения юных легкоатлетов на международной арене.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Формы физического воспитания детей и подростков. Развитие детского спорта в стране. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения разрядов по легкой атлетике.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на тренировочном этапе. Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки легкоатлета. Средства тренировки: физические упражнения, средства восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный. Модели тренировочных заданий для совершенствования силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств, выносливости и гибкости. Понятие о микроцикле спортивной тренировки. Планирование недельных циклов тренировки. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле. Основные этапы (мезоциклы) годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Индивидуальный план тренировки легкоатлета, его содержание и технология составления.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление. Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положения о соревнованиях.

5. Строение и функции организма человека. Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функции и значение.

6. Гигиенические знания, умения и навыки. Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований. Личная гигиена спортсмена.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезней: внешние механические, физические, лучистая энергия, электрический ток, изменение барометрического давления, химические, живые возбудители болезней; внутренние - наследственные заболевания, врожденные болезни, социальные и приобретенные болезни. Врачебные обследования: первичные, повторные, дополнительные. Порядок врачебных обследований. Диспансерное наблюдение за спортсменами. Врачебная консультация и порядок ее получения. Самоконтроль спортсмена. Значение и содержание самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Дневник самоконтроля. Методика проведения самомассажа.

8. Основы спортивного питания. Режим питания спортсмена на разных этапах подготовки. Способы постепенного снижения веса. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Оборудование мест соревнований.

10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Этап совершенствования спортивного мастерства

1. История развития легкой атлетики. Всероссийские и международные соревнования юношей и девушек старшего возраста и юниоров по легкой атлетике. Анализ выступлений российских легкоатлетов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Место и значение Единой всероссийской спортивной классификации в системе физического воспитания. Задачи и основные понятия спортивной классификации. Разрядные нормы и разрядные требования разрядов по легкой атлетике. Организация работы в ДЮСШ, СДЮСШОР.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годовое и месячное планирование на этапе совершенствования спортивного мастерства. Система принципов и методов обучения и тренировки и их зависимость от системы задач. Общая характеристика этапа начального обучения в легкой атлетике. Особенности применения методов слова и показа на этапе начального обучения. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи, кинограммы и др.) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самомобилизации, самоограничения, самоубеждения, самопобуждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима дня, заданий тренера-преподавателя, тренировочной программы, установок на соревнования и постоянного самоконтроля. Модели тренировочных заданий для избирательного совершенствования общей и специальной физической подготовленности спортсмена. Разновидности микроциклов в тренировке легкоатлета. Планирование годовых и полугодовых циклов подготовки. Общая характеристика контроля и учета тренировки. Контрольные нормативы по физической подготовке. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Комплектование судейской коллегии. Подготовка и оборудование мест соревнований и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытие и закрытие соревнований.

5. Строение и функции организма человека. Развитие сердечно-сосудистой системы под влиянием систематических занятий легкой атлетикой. Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека.

6. Гигиенические знания, умения и навыки. Вредные привычки и их несовместимость с занятиями спортом.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Объективные данные самоконтроля: вес, антропометрия, спирометрия, пульс, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Анализ динамики показателей самоконтроля. Основные виды спортивного массажа. Краткая характеристика гигиенического, тренировочного, предварительного, восстановительного массажа. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа: поглаживания, растирания, разминания, выжимания, рубления, потряхивания, встряхивания. Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

8. Основы спортивного питания. Энергетический баланс и строение тела. Потребность в углеводах и белках. Потребление витаминов и минералов.

Потребление воды. Питание спринтеров, средневика, прыгунов, метателей и многоборцев.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
Требования к местам занятий и соревнований.

10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Причины, признаки и первая помощь при солнечном и тепловом ударе, шоке, обмороке, утоплении, замерзании и др.

3.5.5. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей

На тренировочных занятиях необходимо большое внимание акцентировать на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в группе, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В *подготовительном периоде* выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В *соревновательном периоде* упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В *переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе *тренировочных занятий* также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

3.5.6. Участие в соревнованиях

К спортсменам, участвующих в спортивных соревнованиях предъявляются следующие требования:

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

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта легкая атлетика;

- выполнение планов спортивной подготовки;

- наличие соответствующего медицинского допуска к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Спортсмен направляется Учреждением на спортивные соревнования в соответствии содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях определяются Учреждением в соответствии с правилами вида спорта легкая атлетика и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

3.5.7. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать судейскую практику на следующих этапах подготовки.

В процессе инструкторской и судейской практики, спортсмены должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей тренировочного занятия; приобретения навыков обучения двигательным действиям.

Занимающиеся должны научиться составлять комплексы общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений, конспекты тренировочных занятий, план тренировочного сбора. Они должны уметь провести разминку по заданию тренера, обучить пройденным общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям, участвовать в судействе внутригрупповых соревнований в роли помощника тренера-преподавателя.

В тренировочном процессе для юных легкоатлетов необходимо предусмотреть также:

- приобретение судейских навыков в качестве судьи-хронометриста, судьи-стартера, судьи на дистанции, судьи соревнований по прыжкам в длину, в высоту, метаниям и др.;
- изучение особенностей судейства соревнований по легкой атлетике;
- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- составление положения о соревновании;
- оформление судейской документации: заявка от команды; акт приемки места проведения соревнования; протоколы по видам соревнований.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются те психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям.

Психическая подготовка спортсменов состоит из:

- общей психической (круглогодичной) подготовки;
- психической подготовки к соревнованиям;
- управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

ОБЩАЯ ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ

Общая психическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

С целью формирования личности спортсмена психическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевою. Причем

эти части осуществляют в каждом тренировочном занятии путем сочетания методов обучения, воспитания и организации.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе юных легкоатлетов. В процессе занятий предоставляется возможность для воспитания дисциплины, коллективизма, товарищества, патриотизма, трудолюбия и других нравственных качеств.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств спортсмена, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над самим собой. В тренировочных занятиях основными методами моральной подготовки являются убеждение, разъяснение и наглядность, воспитание на примерах мировых рекордсменов, олимпийских чемпионов. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

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

Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы:

1. *Регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок.* Успех возможен лишь в том случае, если спортсмен четко осознает задачи избранного вида спорта (конкретно легкой атлетики), понимает, что достижение высокого спортивного результата невозможно без преодоления больших трудностей. Не менее важна вера в тренера-преподавателя, правильность избранной методики, реальность выполнения поставленных задач с учетом этапа спортивной подготовки.

2. *Системное введение дополнительных трудностей.* При этом применяются различные приемы. Так, к примеру, при проведении занятий в усложненных условиях спортсмены должны знать, что занятия состоятся при любой погоде. Лишь в случае сильного дождя или мороза они несколько изменяются по содержанию. Иногда тренировки можно проводить в присутствии зрителей, гостей или просто на фоне создаваемых шумов или музыки. Т.е. имеет смысл вводить сбивающие сенсорно-эмоциональные факторы, а также усложнение соревновательных воздействий и увеличение степени риска. При выполнении упражнений нужно учить легкоатлетов концентрировать свое внимание, сосредотачиваться на предстоящем упражнении. Особенно полезны в этом отношении прыжки в длину и высоту с места, прыжки на возвышенность, бег с низкого старта. Эти упражнения способствуют концентрации внимания на одной задаче - мгновенно, с большим усилием оттолкнуться, быстро взять старт. Следует практиковать разнообразные прыжки через канавы, изгороди. Элемент риска в таких случаях вынуждает проделывать упражнения более энергично.

3. *Использование соревнований и соревновательного метода.* Здесь может использоваться ряд методических приемов, например, соревнования с установкой:

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

Во время соревнований тренеру не следует подсказывать юному спортсмену, так как подсказки нарушают сосредоточенность, отвлекают от анализа ситуации и мешают самостоятельно принимать решения. Тем более нельзя систематически применять советы-подсказки, которые тормозят личную инициативу спортсмена.

Поэтому в тех случаях, когда спортсмену приходится выступать в отсутствие тренера, он иногда «теряется». Подсказки могут быть полезны лишь в определенных, критических ситуациях соревнования. В таких случаях тренер должен давать команды, направленные на мгновенное исправление ошибки или быструю мобилизацию всех сил. Так, бегуну могут быть даны такие команды: «работай руками», «терпи», «быстрее» и т.п. Необходимо, чтобы юные легкоатлеты регулярно участвовали в различных соревнованиях (даже не в своем виде спорта) и систематически использовали соревновательный метод при организации тренировочных занятий.

4. *Последовательное усиление функции самовоспитания.* Оно основано на самосознании, осмыслении спортсменом сути своей деятельности. Л.П. Матвеев (1977) предлагает учитывать следующие компоненты:

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

На тренировочных занятиях полезно обучать спортсменов «самоприказывать». Приказ самому себе имеет такую же силу, как приказ тренера-преподавателя. Юный легкоатлет должен понимать, что на соревнованиях на него смотрят зрители, друзья по команде, ждут его решений и оценивают его действия. Судьба его команды в какой-то мере решается им. Известно, что на соревнованиях побеждает тот, кто умеет заставить себя в нужный момент мобилизовать все силы, дать себе «приказ» не отступать перед трудностями. Спортсмен должен быть терпеливым. Особенно это относится к бегунам. Поэтому полезно, чтобы при тренировках на выносливость «самоприказ» отдавался вслух: «добегу», «закончу дистанцию». При прыжках и метании большую роль в выполнении самоприказа играет предварительная настройка, т.е. умение собраться, сосредоточить внимание на предстоящем действии.

Воспитывать волю нужно не только для того, чтобы выиграть, но и для того, чтобы стойко переносить поражения. В случае выигрыша спортсмен должен сохранять спокойствие и оставаться скромным, обычным. В случае поражения он также должен быть спокойным, мужественным, верить в свои силы. Особенно остро переживают неудачи подростки. Девушки могут заплакать, а юноши, наоборот, внешне стараются показать, что проигрыш им безразличен. Чаще всего они ссылаются на всякие случайности. Поэтому юных легкоатлетов необходимо учить трезво и спокойно оценивать свои результаты, а главное - делать правильные выводы.

В процессе психической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана - подготовки и результаты выступления в состязаниях.

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

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований; стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и конкурентов и др.);

- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);

- комплексные специализированные восприятия (чувство планки, дистанции и др.);

- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности.

2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.

4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.

5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.

6. Воспитательное воздействие коллектива.

7. Совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций группы; воздействие авторитетных людей, лидеров; коллективные обсуждения выполнения тренировочного плана, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований.

8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.

9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.

10. Создание жестких условий тренировочного режима.

11. Моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций.

12. Участие в гандикапных состязаниях и прикидках.

ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей - проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

ОБЩАЯ ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К КОНКРЕТНОМУ СОРЕВНОВАНИЮ

В процессе этой подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения. Перед выступлением применяются приемы секундирования в ходе контрольных прикидок.

УПРАВЛЕНИЕ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИМ ВОССТАНОВЛЕНИЕМ СПОРТСМЕНОВ

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

3.7. Планы применения восстановительных средств

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых необходимо учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности организма спортсмена.

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

Успешное решение задач, стоящих перед Учреждением в подготовки спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Существуют следующие восстановительные средства:

Педагогические:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объёму и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корректирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, тёплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;

- рациональные режимы дня и сна, питания;
- тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: тёплый (успокаивающий) при $t=36-38^{\circ}$ продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий) при $t=23-28^{\circ}$ - 2-3 мин;

- ванны хвойные, солевые;

- сауны (бани) 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при $t=80-90^{\circ}$ 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательные и соревновательные микроциклы);

- ультрафиолетовые облучения;

- аэроионизация, кислородотерапия;

- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия.

В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

Методически неправильно построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления. Эта аксиома значительно повышает требования к планированию тренировочного процесса.

Таким образом, результаты научных исследований и передовой опыт практики подтверждают эффективность планирования и использования разнообразных средств и методов восстановления в подготовке спортсменов. При планировании восстановительных процедур следует учитывать, что их общая направленность и интенсивность во многом зависят от периода тренировочного процесса и задач конкретного микроцикла.

План применения восстановительных средств представлен в таблице 12.

Таблица №12

План применения восстановительных средств

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной

Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж
-------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3.8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата.

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах; - ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.
- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУС АДА.

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

Спортсмены	Вид программы	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)	2 раза в год
	Информирование спортсменов об изменениях в	1 раз в год

	Общероссийских антидопинговых правилах.	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
Тренировочный этап	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Родительские собрания	1 раз в год
	Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)	
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)	2 раза в год
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год
	Родительские собрания	1 раз в год

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с тренировочного этапа подготовки. Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 13.

Таблица №13

План инструкторской и судейской практики

Этап подготовки	Год обучения	Минимум знаний и умений спортсменов
Начальной подготовки	Весь этап	Изучение правил соревнований по легкой атлетике. Участие в судействе соревнований.
	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими атлетами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. <i>Судейство:</i> характеристика судейства в легкой атлетике, основные обязанности судей.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и

		упражнений. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований в легкой атлетике. Судейская документация.
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими атлетами. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.
	5	Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.
Этап спортивного совершенствования	1-2	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских и региональных соревнований.
	3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Инструкторская и судейская практика не должно носить случайный характер, а должна специально планироваться тренером.

В тренировочном процессе для легкоатлетов необходимо предусмотреть также:

- приобретение судейских навыков в качестве судьи-хронометриста, судьи-стартера, судьи на дистанции, судьи соревнований по прыжкам в длину, в высоту, метаниям и др.;

- изучение особенностей судейства соревнований по легкой атлетике;

- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;

- составление положения о соревновании;

- оформление судейской документации: заявка от команды; акт приемки места проведения соревнования; протоколы по видам соревнований.

Занимающимся во всех группах необходимо создавать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства.

Глубокое знание правил достигается сочетанием теоретических знаний с практическим их выполнением в ходе обучения. Выполнение всех выше перечисленных мероприятий должно привести к тому, что с 14 лет, большинство легкоатлетов будет в состоянии выполнить требования для получения звания «Юный судья по спорту».

В дальнейшем при накоплении знаний правил, опыта судейства соревнований и по достижении 16-летнего возраста - звания «Судья по спорту».

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с легкоатлетами на всех этапах многолетней подготовки.

Организация контроля процесса спортивной подготовки, а также реализации Программы осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами Учреждения, нормативными актами Российской Федерации, Ханты-Мансийского автономного округа-Югры, муниципальных актов.

Цель контроля – оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности.

Тренер в процессе тренировочной работы систематически ведет учет подготовленности путем:

а) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (для этого могут быть организованы специальные соревнования);

б) оценки результатов выступления в соревнованиях.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью тестов, характеризующими уровень развития физических качеств.

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

Для оценки эффективности спортивной подготовки в Учреждении применяются следующие критерии:

На этапе начальной подготовки:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсмена в соответствии с индивидуальными особенностями.

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренной Программой;
- результат участия в спортивных соревнованиях;
- выполнение классификационных требований юношеского спортивного разряда.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных Программой и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях;
- выполнение классификационных требований I спортивного разряда, Кандидат в мастера спорта.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки определяется сенситивными периодами развития определенных физических качеств. Однако преимущественная направленность подготовки не исключает комплексное развитие физических качеств и спортивных способностей, которые являются ведущими в легкой атлетике.

Основные физические и морфофункциональные показатели, определяющие результативность в легкой атлетике и требующие преимущественного развития, предоставлены в таблице 14.

Таблица №14

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность
в легкой атлетике**

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

4.3.1. Виды контроля спортивной подготовки

Система контроля эффективности спортивной подготовки подразумевает следующие виды контроля: этапный, текущий, оперативный и комплексный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Комплексный контроль предусматривает получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого спортсмена.

Самоконтроль также входит в систему контроля эффективности спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

Оценка степени освоения программы по результатам работы за год осуществляется в рамках этапного контроля в виде проведения контрольных и переводных испытаний на основании сдачи контрольных нормативов.

Оценка состояния спортивно-технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности спортсменов осуществляется в процессе соревнований и определяется по уровню достигнутых спортивных результатов.

Контроль проведения переводных и контрольных испытаний по результатам освоения Программы за год осуществляет комиссия, состоящая из ведущих специалистов и администрации Учреждения. Состав комиссии утверждается приказом руководителя Учреждения.

Спортсмены, успешно прошедшие переводные испытания, показавшие в текущем году определенные Программой спортивные результаты и выполнившие (подтвердившие) разряды, соответствующие этапу подготовки, по решению педагогического совета Учреждения переводятся на следующий год спортивной подготовки.

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

4.3.2. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки

Комплексы контрольных испытаний для зачисления спортсменов на Программу спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» предоставлены в таблицах 15,16,17.

Таблица №15

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 25 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)
Выносливость	Челночный бег 3x10м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3x10м (не более 10 с)
Прыжки		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10м (не более 9,8 с)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)
Метания		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10м (не более 9,7 с)	Челночный бег 3x10м (не более 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 28 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков)
Многоборья		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10м (не более 9,7 с)	Челночный бег 3x10м (не более 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 28 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков)

Таблица №16

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Бег 150 м с высокого старта (не более 25,5 с)	Бег 150 м с высокого старта (не более 27,8 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин 44 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 01 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 40 см)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 10 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Метания		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,6 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

качества	(не менее 180 см)	(не менее 170 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 10 м 00 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 8 м 00 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Многоборья		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 30 см)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 00 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 9 м 00 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 7 м 00 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	

Таблица №17

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,2 с)
	Бег 300 м с высокого старта (не более 38,5 с)	Бег 300 м с высокого старта (не более 43,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)
	Десятерной прыжок с места (не менее 25 м 00 см)	Десятерной прыжок с места (не менее 23 м 00 см)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,0 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 6 мин 00 с)	Бег 2000 м (не более 7 мин 10 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Прыжки		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Полуприсед со штангой (не менее 80 кг)	Полуприсед со штангой (не менее 40 кг)
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,4 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Метания		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,6 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,7 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
Силовые качества	Рывок штанги	Рывок штанги

	(не менее 70 кг)	(не менее 35 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Многоборья		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,7 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 7 м 60 см)	Тройной прыжок с места (не менее 7 м 00 см)
Силовые качества	Жим штанги лежа (не менее 70 кг)	Жим штанги лежа (не менее 25 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Комплексы контрольно-переводных нормативов для перевода спортсменов на следующий год обучения Программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» предоставлены в таблицах 18, 19, 20.

Таблица №18

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп начального этапа

для перевода в группу начальной подготовки 2 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10м (не более 9,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 45 прыжков)
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков)
Выносливость	Челночный бег 3x10м (не более 9,7 с)	Челночный бег 3x10м (не более 9,8 с)
Прыжки		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10м (не более 9,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 45 прыжков)
Метания		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10м (не более 8,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с	Прыжки через скакалку в течение 30 с

	(не менее 33 прыжков)	(не менее 40 прыжков)
Многоборья		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 33 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)

для перевода в группу начальной подготовки 3 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10м (не более 9,1 с)	Челночный бег 3x10м (не более 9,4с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 50 прыжков)
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)
Выносливость	Челночный бег 3x10м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10м (не более 9,6 с)
Прыжки		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10м (не более 9,1 с)	Челночный бег 3x10м (не более 9,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 50 прыжков)
Метания		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10м (не более 8,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 38 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 45 прыжков)
Многоборья		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10м (не более 9,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 38 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 45 прыжков)

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

для перевода в тренировочную группу 2 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,9 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Бег 150 м с высокого старта (не более 25,3 с)	Бег 150 м с высокого старта (не более 27,6 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,2 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,3 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин 42 с)	Бег 500 м (не более 1 мин 59 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,9 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,1 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 44 см)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 14 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Метания		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,2 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 10 м 04 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 8 м 04 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Многоборья		

Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,2 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 80 см)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 40 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 9 м 04 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 7 м 04 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	

для перевода в тренировочную группу 3 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Бег 150 м с высокого старта (не более 25,2 с)	Бег 150 м с высокого старта (не более 27,5 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,9 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,0 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин 41 с)	Бег 500 м (не более 1 мин 58 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 46 см)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 16 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Метания		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,8 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,8 с)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 10 м 06 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 8 м 06 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Многоборья		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,9 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6 м 30 см)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 80 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 9 м 06 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 7 м 06 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	

для перевода в тренировочную группу 4 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,1 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,1 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Бег 150 м с высокого старта (не более 25,1 с)	Бег 150 м с высокого старта (не более 27,4 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,6 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,7 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин 40 с)	Бег 500 м (не более 1 мин 57 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,1 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)

	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 48 см)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 18 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Метания		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 10 м 08 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 8 м 08 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Многоборья		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,6 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6 м 80 см)	Тройной прыжок с места (не менее 6 м 20 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 9 м 08 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 7 м 08 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	

для перевода в тренировочную группу 5 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,7 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Бег 150 м с высокого старта (не более 25,0 с)	Бег 150 м с высокого старта (не более 27,3 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)
	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,4 с)

Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин 39 с)	Бег 500 м (не более 1 мин 56 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,7 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 245 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 50 см)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 20 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Метания		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,0 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 10 м 10 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 8 м 10 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Многоборья		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,2 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 7 м 30 см)	Тройной прыжок с места (не менее 6 м 60 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 9 м 10 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 7 м 10 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	

Таблица №20

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,2 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,1с)

	Бег 300 м с высокого старта (не более 38,0 с)	Бег 300 м с высокого старта (не более 43,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 270 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Десятерной прыжок с места (не менее 26 м 00 см)	Десятерной прыжок с места (не менее 24 м 00 см)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,8 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,9 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 245 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 5 мин 50 с)	Бег 2000 м (не более 6 мин 55 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Прыжки		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 255 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)
	Полуприсед со штангой (не менее 90 кг)	Полуприсед со штангой (не менее 45 кг)
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,2 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Метания		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,5 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 270 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)
Силовые качества	Рывок штанги (не менее 75 кг)	Рывок штанги (не менее 37 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Многоборья		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,6 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 7 м 70 см)	Тройной прыжок с места (не менее 7 м 15 см)
Силовые качества	Жим штанги лежа (не менее 75 кг)	Жим штанги лежа (не менее 27 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

4.3.3. Сроки проведения контроля

Контрольные нормативы принимаются не менее 2 раз в год (сентябрь, май).

Переводные испытания, проходящие в мае, служат основным критерием и основанием для перевода спортсменов на следующий год обучения, или для прохождения повторного курса обучения.

4.4. Комплекс 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

4.4.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

- Прыжки через скакалку выполняются на ровной и не скользкой поверхности вращением скакалки вперед максимальное количество раз. Засчитывается количество прыжков выполненных за 30 секунд.

- «Челночный» бег на 3x10 м выполняется на дистанции 10 м в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале, бег начинается со стартовой линии из положения высокого старта по сигналу выполняются рывки от стартовой до финишной линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) спортсмен бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения финишной линии.

- Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 150 м выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух легкоатлетов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- Бег на 300 м, 500 м, 2000 м выполняется с высокого старта на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов. Результат фиксируется в минутах и секундах. Разрешается только одна попытка.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Легкоатлет встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельны, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Тройной прыжок в длину с места выполняется на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельны, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок с приземлением на одну ногу, затем толчком одной ноги выполняет прыжок на другую ногу и толчком одной ноги выполняет последний прыжок с приземлением на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Десятерной прыжок в длину с места выполняется на нескользкой поверхности. Легкоатлет встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельны, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок с приземлением на одну ногу, затем толчком одной ноги выполняет последующие

прыжки, выполняя последний (десятый) прыжок, приземляется на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Жим штанги лежа. Спортсмен ложится на скамейку, опускает гриф до касания с грудью и поднимает до полного выпрямления в локтевом суставе.

- Полуприсед со штангой выполняется стоя со штангой на плечах, ладони на грифе. Приседания выполняются до сгибания ног в коленях до угла 90 градусов.

4.4.2. Методические указания по организации тестирования

Проблема тестирования уровня физической подготовленности спортсмена – одна из наиболее важных в теории и методике физического воспитания. Тесты дают информацию, прежде всего о степени сформированности специальных и специфических физических (скоростных, координационных, силовых способностей, выносливости, гибкости), а также об уровне реакции организма на физическую нагрузку.

Система использования тестов в соответствии с поставленной задачей, организацией условий, выполнение тестов легкоатлетами, оценка и анализ результатов называется тестированием.

Тесты должны отвечать специальным требованиям:

- стандартность;
- надежность;
- информативность;
- наличие системы оценок.

Тесты, удовлетворяющие этим требованиям, называются добротными, или аутентичными (достоверными).

Тесты в спортивной медицине классифицируются как нагрузочные, фармакологические, психологические, лабораторные и другие.

В ходе *нагрузочного тестирования* определяется МПК, ПАНО, ЧСС макс., ЭКГ-реакция на физическую нагрузку, а также проводится оценка типов реакций сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Кроме того, исследуется динамика основных гемодинамических показателей (ЧСС, АД) в покое, поэтапно в пробе, в восстановительный период.

Антропометрическое тестирование (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия и т.д.) должны проводиться регулярно не менее 2 раз в год. Данные антропометрического тестирования используются как критерии правильного проведения подготовительного периода.

Психофизическое состояние спортсмена является достаточно важной составляющей общей работоспособности.

Двигательное тестирование – тесты, в основе которых лежат двигательные задания. Различают три основных группы тестов:

- контрольные упражнения – дистанции бега, время пробегания дистанции;
- стандартные функциональные пробы – это реакция ЧСС, оценка скорости пробегания дистанций при частоте сердечных сокращений 160 уд/мин;
- максимальные функциональные пробы.

При использовании тестов следует руководствоваться следующими правилами:

1. Тест должен соответствовать анатомо-физиологическими и функциональным возможностям спортсмена;
2. Необходимо использовать простые по биомеханической структуре тесты;
3. Перед выполнением тестов у спортсменов должна создаваться хорошая мотивационная установка;
4. Для комплексной проверки необходимо использовать батарею тестов;
5. Оценке физической подготовленности должно предшествовать её тестирование;
6. Выполнение тестов должно занимать от одного до трех тренировочных занятий.

При проведении тестирования необходимо соблюдать следующий порядок проведения тестов:

1. На гибкость;
2. На быстроту;
3. На силу;
4. На скоростную выносливость;
5. На силовую выносливость;
6. На физическую работоспособность;
7. На общую выносливость.

Возможность оценки физического состояния спортсмена существенно расширяется, если в процессе использования тестовых программ регистрировать физиологические параметры.

На основе результатов тестирования можно:

- сравнивать подготовленность, как отдельных спортсменов, так и целых групп;
- производить спортивный отбор для участия в соревнованиях;
- осуществлять объективный контроль над тренировочным процессом;
- выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации тренировочных занятий;
- обосновывать нормы (возрастные, индивидуальные) физической подготовленности легкоатлетов.

Кроме того, появляется возможность научить самих спортсменов определять уровень своей физической подготовленности и планировать необходимые для себя комплексы физических упражнений, стимулировать спортсменов к дальнейшему повышению своего физического состояния, знать не столько исходный уровень развития двигательной способности, сколько его изменение за определенное время.

4.4.3. Методические указания по организации медико-биологического обследования

Медико-биологическое обследование спортсменов (сопровождение процесса спортивной подготовки) включает следующее:

- проведение периодических медицинских осмотров;
- углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль питания спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1. Список литературы источников

1. Башкиров В.Ф. / Профилактика травм у спортсменов // Пособие для спортивных врачей и тренеров. – Изд.: «Физкультура и спорт». – Москва, 1987 г.
2. Годик М.А. / Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок // Пособие для тренеров. – Изд.: «Физкультура и спорт». – Москва, 1980 г.
3. Зеличенко В., Орлова Е. / Судейство соревнований по легкой атлетике // Справочник для судей и официальных лиц. – 2013 г.
4. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королев Г.Н., Семаева Г.Н. / Легкая атлетика: Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 г.
5. Креер В.А. / Тройной прыжок // Библиотечка легкоатлета. – Изд.: «Физкультура и спорт». – Москва, 1980 г.
6. Куду Ф.О. / Легкоатлетические многоборья // Пособие для тренеров, преподавателей и спортсменов. – Изд.: «Физкультура и спорт». – Москва, 1981 г.
7. Лысова Н.Ф., Айзман Р.И. / Возрастная анатомия и физиология // Учебное пособие. – Изд.: «ИНФРА-М». – Москва, 2014 г.
8. Марцинковский Т.Д. / Возрастная психология // Учебное пособие. – Изд.: «Академия». – Москва, 2014 г.
9. Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Бауэр В.Г., Зеличенко В.Б. / Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерные программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2005 г.
10. Никитушкин В.Г., Зеличенко В.Б., Чесноков Н.Н., Прокудин Б.Ф., / Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: Примерные программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 г.
11. Озолин Э.С. / Спринтерский бег // Библиотека легкоатлета. – Изд.: «Человек». – Москва, 2010 г.
12. Попов В.Б. / 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов // Библиотека легкоатлета. – Изд.: «Человек». – Москва, 2012 г.
13. Приказ Минспорта РФ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика от 05 февраля 2013 года № 40».
14. Радич И.Ю., Зеличенко В.Б., Ивочкин В.В. / Легкая атлетика. Прыжки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005 г.
15. Станчев С. / Техническая подготовка легкоатлетов-метателей // Пособие для тренеров и спортсменов. – Изд.: «Физкультура и спорт». – Москва, 1981 г.
16. Тер-Ованесян И. / Подготовка легкоатлета: современный взгляд // Библиотека легкоатлета. – Изд.: «Терра-Спорт». – Москва, 2000 г.

17. Томпсон Питер Дж. Л. / Введение в теорию тренировки // Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике. – Изд.: «Человек». – Москва, 2014 г.
18. Ушаков А.А., Радич И.Ю., Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Ильин И.С., Ушакова Н.А. Легкая атлетика. Многоборье: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ под редакцией И.И. Столова. – М.: Советский спорт, 2005 г.
19. Яковлев В.Г., Ратников В.П. / Подвижные игры // Учебное пособие для студентов. – Изд.: «Просвещение». – Москва, 1977 г.

5.2. Перечень аудиовизуальных средств и интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
5. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
6. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация
7. <http://www.youtube.com/watch?v=lGjp9ydQ38c> – Азбука бега для начинающих
8. <http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/9> - Техника барьерного бега у женщин
9. <http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/10> - Основы техники бега на 100 и 200 метров
10. <http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/7> - Методика обучения и совершенствования бега на 110 м с барьерами
11. <http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/6> - Бег на 110 метров с барьерами. Анализ техники
12. <http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/4> - Основы подготовки юных толкателей ядра
13. <http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/3> - Толкание ядра. Техника и специальные упражнения
14. <https://youtu.be/csVs8PxyFCk> - Обучение прыжкам в длину
15. <https://youtu.be/pgr-fcFqZDw> - Мастер-класс по обучению прыжкам в высоту
16. <http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/1> - Технологии спорта - легкая атлетика
17. <https://youtu.be/1Vkbw69yQ4g> - Образец тренировки на скорость
18. <https://youtu.be/jlo77qeDnSE> - Подготовка спринтера
19. <https://youtu.be/7aEqMJWeUII> - Исправление ошибок техники бега
20. <https://youtu.be/QkO5RfX8KT8> - Ошибки техники бега на 1000 м
21. <https://youtu.be/q6WkqAOpQMw> - Как увеличить высоту прыжка

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий составлен на основе:

- Единого календарного плана уральского федерального округа, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий;
- календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий ХМАО-Югры, г. Сургута.