

Рассмотрена на заседании
педагогического совета:
МБОУ ДО СШ «Водник»
(наименование учреждения)

от 22.01.2024 г. № 3

УТВЕРЖДАЮ:

директор МБОУ ДО СШ «Водник»
(наименование должности руководителя организации)



Щербак И.С.

(подпись) (расшифровка)

22.01.2024 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ВОДНИК»

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Легкая атлетика»**

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 2-5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
 - на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения

- 1.1. Пояснительная записка.....стр.3
1.2. Краткая характеристика вида спорта «легкая атлетика».....стр.3
1.3. Наименование входящих в вид спорта «легкая атлетика» спортивных дисциплин стр.4
2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы..... стр.5

3. «Теоретический раздел» Программы

- 3.1. Сроки реализации этапов подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....стр.7
3.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки.....стр.8
3.3. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «легкая атлетика»стр.9
3.4. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса.....стр.11
3.5. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.....стр.12

4. «Практический раздел» Программы

- 4.1. Годовой учебно-тренировочный план.....стр.13
4.2. Календарный учебно-тренировочный график..... стр.17
4.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий..... стр.17
4.4. Режим учебно-тренировочного процесса.....стр.19
4.5. Рабочая программа тренера-преподавателя...стр.20
4.5.1.. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....стр.21
4.5.2. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку..... .стр.25
4.5.3. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий...стр.27
4.5.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....стр.41
4.5.5. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....стр.45
4.5.6. Рекомендуемые объемы индивидуальной спортивной подготовки.....стр.47
4.5.7. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.....стр.48
4.5.8. Планирование восстановительных мероприятий.....стр.75
4.5.9. Рекомендации по планированию спортивных результатов..... стр.80
4.5.10. Рекомендации по планированию инструкторской и судейской практики.....стр.82
4.6. Примерный календарный план воспитательной работы..... .стр.83
4.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....стр.84
4.8. Аттестационные формы контроля и оценочные материалы..... стр.89

5. Иные требования

- 5.1. Требования к научно-методическому обеспечению..... стр.101
5.2. Требования к технике безопасности.....стр.101
5.3. Требования к кадровому составу, оборудованию, спортивному инвентарю и экипировке необходимым для реализации Программы.....стр.103

6. Перечень информационного обеспечения..... стр.106

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Программа спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (далее – Программа) разработана для отделения «легкая атлетика» муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования спортивной школы «Водник» (далее - Организация) на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (ФССП), утвержденного приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. №996 и предназначена для разработки других дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Программа руководствуется положениями Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации»,

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 N 999 «Об утверждении требований к обеспечению системы подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта Российской Федерации от 19.02.2022 года № 1255 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)» (требования и условия их выполнения по виду спорта «легкая атлетика»);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н " Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях";

- Приказ Минспорта России от 16 ноября 2022 г. №996 и предназначена для разработки других дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Программа является нормативно-управленческим документом, характеризующим специфику содержания образования и особенности организации образовательного процесса и реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта.

1.2. Характеристика вида спорта «легкая атлетика»

Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Легкая атлетика составляла основу спортивной программы первых олимпийских игр. Свои позиции легкой атлетике удалось завоевать за счет простоты, доступности и естественности своих соревновательных дисциплин.

Лёгкая атлетика — вид спорта, объединяющий такие дисциплины, как ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метание (диска, копья, молота), толкание ядра и легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Соревнования проводятся как для мужчин, так и для женщин. Современная лёгкая атлетика характеризуется двумя спортивными сезонами в течение года, условно называемыми зимним (соревнования проводятся в закрытых помещениях) и летним (соревнования проводятся на открытом воздухе).

Лёгкая атлетика как вид спорта подразделяется на специализации, которые в свою очередь делятся на дисциплины.

Классифицировать легкоатлетические виды можно по различным параметрам: группы легкоатлетических дисциплин, половой и возрастной признаки, места проведения.

Выделяют следующие группы легкоатлетических дисциплин: беговые виды, спортивная ходьба, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересеченной местности).

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

Следующая классификация дисциплин приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссе и просёлочные дороги, пересечённая местность, спортивные манежи и залы.

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

Также виды лёгкой атлетики делят на *классические (К)* (олимпийские) и *неклассические* (все остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида спортивных дисциплин, у женщин - 23 дисциплины (у женщин нет ходьбы на 50 км). Программа чемпионатов в помещении состоит из 26 видов (13 мужских и 13 женских).

1.3. Наименование входящих в вид спорта «легкая атлетика» спортивных дисциплин

Ходьба – циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводятся как у мужчин, так и у женщин. У женщин проводятся заходы: на стадионе – 3, 5, 10 км; в манеже – 3, 5 км; на шоссе – 10, 20 км. У мужчин проводятся заходы: на стадионе – 3, 5, 10 км; в манеже – 3, 5 км; на шоссе 20, 50 км. Классические (К) виды: у мужчин – 20 и 50 км, у женщин – 20 км.

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

Гладкий бег – циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300-600м), специальной выносливости.

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

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

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

Бег на выносливость:

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

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

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

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

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

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

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

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

Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность. К первой группе относятся:

а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега.

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

Первая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжок в высоту с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости.

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

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

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

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

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

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы:

а) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега; б) метание снарядов из круга; в) толкание снарядов из круга.

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

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

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

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

Многоборья. Классическими видами многоборья являются: у мужчин – десятиборье, у женщин – семиборье. В состав десятиборья входят: 100м, длина, ядро, высота, 400м, 110м с/б, диск, шест, копьё, 1500м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100м с/б, ядро, высота, 200м, длина, копьё, 800м.

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100м, длина, высота, 400м, 110 м с/б, шест, диск, 1500м); пятиборье для девушек (100м, ядро, высота, длина, 800м). В спортивной классификации определены: у женщин пятиборье, четырёхборье и троеборье, у мужчин десятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырёхборье и троеборье. Результат определяется в очках, подсчет которых идет по специальной таблице. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

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

2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы

Целью реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных; образовательных; спортивных.

Подготовка спортсменов, специализирующихся в «лёгкой атлетике», проводится в несколько этапов, каждый из которых имеет собственные специфические задачи и особенности. Основными отличиями являются возраст и уровень подготовленности занимающихся, зачисляемых в ту или иную группу.

Этап начальной подготовки (НП). На этом этапе ведется работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, формирование интереса к занятиям спортом; освоение основ техники по виду спорта «лёгкая атлетика», общие знания об антидопинговых правилах; укрепление здоровья спортсменов;

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТГ). Основными задачами данного этапа являются формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лёгкая атлетика»; повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки; воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность; соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания; овладение навыками самоконтроля; приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях; овладение общими знаниями о правилах вида спорта «лёгкая атлетика»; знание антидопинговых правил; укрепление здоровья спортсменов.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Основными задачами данного этапа являются формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов; повышение уровня общей физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; повышение функциональных возможностей организма спортсменов; формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в официальных спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания; положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях; овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «лёгкая атлетика»; приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «лёгкая атлетика»; знание антидопинговых правил; сохранение здоровья спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). Основными задачами на данном этапе является сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата; повышение функциональных возможностей организма; достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации; участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов; сохранение здоровья спортсменов.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, а также формирование личностных результатов.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям и задачам, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

1. На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "легкая атлетика";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "легкая атлетика";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "легкая атлетика";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "легкая атлетика";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; укрепление здоровья.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "легкая атлетика";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

3. «ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ» Программы

3.1.Сроки реализации этапов подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2 – 5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

Под возрастом понимается разница между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку на этап спортивной подготовки и годом его рождения.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось или исполнится количество лет по году рождения соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

На этапы спортивной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнившим требования, необходимые для зачисления в учебно-тренировочные группы, согласно нормативам по физической подготовке, установленные Организацией для этой возрастной группы.

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

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

Количественный состав групп в зависимости от этапа спортивной подготовки определен Приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. №996 (Приложение №1).

Для наиболее перспективных выпускников в СШ «Водник» предоставляется возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до 4 (четырёх) лет (до 10% от количества обучающихся).

3.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Наполняемость групп определяется Организацией на основании единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься легкой атлетикой, имеющие заключение врача об отсутствии противопоказаний к занятиям легкой атлетикой и прошедшие индивидуальный отбор в соответствии с локальными актами

Организации. Перевод по годам подготовки этапа начальной подготовки осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке;

Тренировочный этап делится на периоды: начальной специализации и углубленной специализации. Этап формируется на основе индивидуального отбора из числа занимающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам подготовки тренировочного этапа осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовки.

Этап совершенствования спортивного мастерства - к занятиям на данном этапе допускаются лица, прошедшие процедуру индивидуального отбора, либо спортсмены успешно завершившие тренировочный этап, выполнившие нормативы контрольных тестов по общефизической и специальной подготовленности и выполнившие норматив спортивного разряда.

Этап высшего спортивного мастерства - основными критериями для зачисления на данный этап является выполнение контрольным нормативов по общефизической и специальной подготовке, а также спортсмены, выполнившие норматив спортивного разряда.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, учитывают их возраст и пол, а также особенности вида спорта "легкая атлетика" и определены в Приложениях №№ 6-9 ФССП.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "легкая атлетика" и его спортивных дисциплин определяются Организацией.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» определяется Организацией соответствующим локальным нормативным актом.

3.3. Планируемый объем соревновательной деятельности

Объем соревновательной деятельности находится в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий, а также с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Приложением №4 к ФССП по виду спорта «легкая атлетика», утвержденному приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. №996 определен следующий объем соревновательной деятельности:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной	Учебно-тренировочный	Этап совершенствования	Этап высшего

	подготовки		этап (этап спортивной специализации)		спортивного мастерства	спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	4	4	6	6
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценки уровня развития физических качеств, выявления сильных и слабых сторон спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учетом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным, перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных легкоатлетов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов.

В зависимости от этапа многолетней подготовки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса. По мере роста квалификации легкоатлетов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся основные соревнования, играющие значительную роль на этапах совершенствования спортивного мастерства и этапах высшего спортивного мастерства.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку спортсменов спортивной школы, не форсируя ее, и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

3.4. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Объем учебно-тренировочного процесса устанавливается в Программе в соответствии с возрастом и уровнем спортивной квалификации обучающихся и выражается в годовом объеме часов по отдельным этапам спортивной подготовки.

Годовой объем не должен превышать показателей Приложения №2 к ФССП по виду спорта «легкая атлетика», утвержденному приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. №996. Для МБОУ ДО СШ «Водник» объем нагрузки, рассчитанный в соответствии с каждым этапом и годом обучения, приведен в таблице:

Этапный норматив	Этапы и годы обучения спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2-3 год	1-2 год	3-4 год	5 год		
Количество часов в неделю	6	6	9	12	15	21	24
Общее количество часов в год	312	312	468	624	780	1092	1248

Для достижения высоких результатов требуется очень напряженная тренировочная работа. Подготовка к высшим достижениям представляет собой длительный процесс, начало которого приходится на детство, а завершение – на зрелый возраст. Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в легкой атлетике от детского возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д. В

спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В целях предупреждения острого утомления и перенапряжения тренировочные занятия с большой нагрузкой можно применять не чаще, чем через 2 дня, а в работе с юношами – через 3-4 дня. Это надо рассматривать как первое методическое правило чередования занятий в микроциклах тренировки. Исключение из него, и то для спортсменов самой высокой квалификации и в состоянии отличной подготовленности, надо делать лишь при подготовке к крупным соревнованиям. После большой нагрузки любой направленности на следующий день можно проводить или разгрузочное занятие, или занятие другой направленности, но с пониженной нагрузкой.

3.5. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «легкая атлетика». Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Лица, не имеющие «медицинского допуска», к тренировочным занятиям и соревновательным мероприятиям не допускаются.

4. «ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ» ПРОГРАММЫ

4.1. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план Организации (далее – учебный план) составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели. Он определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки

Учебный план заполняется Организацией в соответствии с Приложением №5 к ФССП по виду спорта «легкая атлетика», утвержденному приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. №996.

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20 - 75	21 – 72	17 - 32	15 - 20	12 - 17	11 – 16
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21 - 23	24 - 27	24 - 27	25 – 28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 – 2	2 - 4	3 - 6	4 - 7	5 – 8
4.	Техническая подготовка (%)	12 - 15	13 – 16	20 - 24	21 - 26	22 - 27	22 – 27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 8	5 – 8	6 - 9	7 - 10	8 - 11	8 – 11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2 - 4	3 - 6	3 - 6	3 – 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 – 2	2 - 4	3 - 5	3 - 5	4 – 6
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20 - 75	21 – 72	40 - 50	30 - 41	10 - 20	8 – 17
2.	Специальная физическая подготовка (%)			10 - 12	12 - 15	25 - 30	29 – 34

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 – 2	2 - 4	3 - 6	4 - 7	5 – 8
4.	Техническая подготовка (%)	12 - 15	13 – 16	14 - 18	15 - 20	17 - 22	13 – 17
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 8	5 – 8	6 - 9	7 - 10	8 - 11	8 – 11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	2 - 4	3 - 5	3 – 6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 – 2	2 - 4	2 - 4	3 - 5	5 – 7
Для спортивных дисциплин прыжки, метания							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20 - 75	21 – 72	17 - 32	14 - 21	12 - 17	11 – 16
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21 - 23	24 - 27	24 - 27	25 – 28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 – 2	2 - 4	3 - 6	4 - 7	5 – 8
4.	Техническая подготовка (%)	12 - 15	13 – 16	20 - 24	21 - 26	22 - 27	22 – 27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 8	5 – 8	6 - 9	7 - 10	8 - 11	8 – 11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 4	3 - 5	3 - 6	3 – 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 – 2	2 - 4	3 - 5	3 - 5	4 – 6
Для спортивной дисциплины многоборье							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20 - 75	21 – 72	21 - 31	15 - 22	11 - 18	10 – 15
2.	Специальная физическая подготовка (%)			19 - 24	20 - 25	21 - 26	21 – 26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 – 2	2 - 4	3 - 6	3 - 6	4 – 7

4.	Техническая подготовка (%)	12 - 15	13 - 16	20 - 24	21 - 26	23 - 28	21 - 26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 8	5 - 8	6 - 9	7 - 10	8 - 11	12 - 16
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 4	3 - 6	3 - 6	3 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4	3 - 5	3 - 5	4 - 6

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие легкоатлетов и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она должна иметь специфическую направленность, а именно: укреплять органы и системы организма спортсмена применительно к требованиям соответствующей дисциплины легкой атлетики, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей легкоатлета и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Осуществляется она в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков и умений в легкой атлетике.

Теоретическая подготовка проводится с целью повышения общих и специальных знаний легкоатлетов. В содержание теоретической подготовки входит изучение важнейших решений по вопросам развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, основ отечественной системы физического воспитания, методики обучения и тренировки, техники и тактики, правил соревнований, ознакомление с основами педагогики, физиологии, психологии, гигиены. Приобретение теоретических знаний способствует более быстрому росту спортивного мастерства легкоатлетов.

Психологическая подготовка направлена на совершенствование механизмов нервно-психической регуляции функций организма и поведения легкоатлетов. Основные психические качества, необходимые легкоатлету, формируются и совершенствуются в процессе ежедневных тренировочных занятий, в активной соревновательной деятельности. Поэтому там, где процесс подготовки организован методически правильно, есть хорошая основа для совершенствования этих качеств.

Техническая подготовка. Техническая подготовка - это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных виду спорта «легкая атлетика» и доведение их до совершенства. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование. Под спортивной техникой понимают специфический общепринятый и принципиально закономерный способ решения спортивно-двигательной задачи, сложившийся в спортивной практике. Иногда под техникой понимают определенный способ выполнения двигательного действия, который характеризуется той или иной степенью эффективности

использования спортсменом своих двигательных возможностей для достижения спортивного результата.

Тактическая подготовка - это процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности. Тактическая подготовка сводится к рациональному распределению сил спортсмена в ходе соревнований и целесообразному использованию техники для решения конкретных спортивных задач, к повышению эффективности во взаимодействиях с партнерами по команде или к быстрому переключению с одной системы тактических действий на другую. Тактическая подготовка предусматривает предварительную разработку своих действий и последующую их реализацию в условиях соревнований. Тактическая подготовка формируется исходя из функциональных возможностей спортсмена, технического совершенства, психической готовности, уровня соревнований.

Годовой учебный план определяет **общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса** в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видов спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как основных звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы.

Этап высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо помнить, что данные параметры нагрузки не изменяются в течении всего периода обучения на данном этапе.

Рекомендуется использовать две разновидности годовых планов, которые существенно различаются по своей структуре.

Первая разновидность предназначена для использования на этапе начальной подготовки. На этом этапе для детей младшего возраста официальные соревнования не предусмотрены, и поэтому в планах нет жестко заданных по продолжительности подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Большой разницы в структуре нагрузок в разных частях года может не быть. Вместе с тем, на структуру нагрузок годичного плана для легкоатлетов этого возраста влияет климатический фактор. Поэтому в теплые месяцы года, когда есть площадки с удовлетворительным покрытием, объем средств технической подготовки должен быть запланирован наибольшим. В зимнее время, когда в большинстве случаев занятия проводятся в помещениях, преобладают упражнения общей физической подготовки.

Вторая разновидность годичных планов содержит рекомендации для заключительных этапов многолетней подготовки. У легкоатлетов, тренирующихся на этих этапах, тренировочная и соревновательная деятельность проводится в соответствии с «Календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий по легкой атлетике на очередной год», в котором приведены внутрироссийские и международные официальные соревнования по легкой атлетике.

Годовой план подготовки составляется тренером-преподавателем для каждой тренировочной группы в соответствии с режимом тренировочной работы. В годовом плане детально излагается содержание тренировки с учетом поставленных задач, возраста занимающихся и их подготовленности, календаря соревнований. В планировании особенно важно учитывать режим учебы в общеобразовательной школе (динамику учебной нагрузки, экзамены, каникулы).

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

4.2. Календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебно-тренировочный график составляется на учебный год тренером-преподавателем самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в дополнительной образовательной Программе спортивной подготовки по спорта «легкая атлетика», и включает в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течении учебного года, медико-биологических и восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятий.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года Организации.

При составлении учебно-тренировочного графика учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» и (или) его отдельным спортивным дисциплинам.

4.3. Перечень учебно- тренировочных мероприятий

В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий, для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям. Перечень тренировочных мероприятий определен Приложением N3 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика» утвержденному приказом Минспорта России от 16 ноября 2022г. №996.

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-		21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским	-	14	18	18	

	спортивным соревнованиям					
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 10 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

4.4. Режим учебно-тренировочного процесса

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Режим учебно-тренировочного процесса составляется Организацией ежегодно для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения и включает в себя: -наименование спортивной дисциплины; -фамилию, имя, отчество тренера-преподавателя; - этап спортивной подготовки, год обучения; -дни недели, количество часов в неделю; -место проведения учебно-тренировочных занятий; -количество обучающихся; -максимальный и минимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в астрономических часах; - требования по физической и спортивной подготовке на начало и конец учебного года.

Для каждого этапа спортивной подготовки и года обучения устанавливается начало и окончание учебно-тренировочного процесса.

Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	31 августа
Продолжительность учебного года	52 недели
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя
Режим занятий	По утвержденному расписанию
Продолжительность занятий	В астрономических часах: 1 час занятия = 60 минут
Начало занятий	8:00
Окончание занятий	20:00
Каникулы	Во время каникул проводятся учебно-тренировочные сборы, турниры в группах, организуется культурно-воспитательная работа с обучающимися, допускается самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному плану.

Тренировочные занятия с учащимися, проходящими спортивную подготовку, проводятся в соответствии с расписанием. Под расписанием тренировочных занятий понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом руководителя Организации. Расписание тренировочных занятий утверждается после согласования с тренерским составом. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также программ спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:- на этапе начальной подготовки – 2-х часов;- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов; -на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства - 4-х

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

В часовой объем учебно-тренировочных занятий входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная учебная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определённого данной учебной группе (общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью).

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

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

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

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

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

4.5. Рабочая программа

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основе дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» на этапах спортивной подготовки.

Функция рабочей программы:

- нормативная, т.е. является документом, обязательным для выполнения в полном объеме;

- целеполагающая, т.е. определяет цели и задачи, ради достижения которых она введена;

- содержательная, т.е. фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению;
- процессуальная, т.е. определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, т.е. выявляет уровень усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

В планировании спортивной подготовки выделяют: макроциклы, мезоциклы и микроциклы.

Макроцикл - *большой тренировочный цикл типа годичного, многолетнего (например, четырехгодичного), включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.*

Годичный цикл подготовки легкоатлетов (52 недели) строится на основе двух или трёх, реже одного циклов. Длительность циклов и периодов в течение года зависит от этапа многолетней подготовки календаря спортивных соревнований, уровня квалификации спортсмена, дисциплины лёгкой атлетики и других факторов.

Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и планируется тренировочная работа.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы в каждом макроцикле (годичном цикле) выделяют три периода:

1. *Подготовительный.* В подготовительном периоде решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучают и совершенствуют технику.

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

3. *Переходный.* Переходный период служит целям активного отдыха, укрепления здоровья, закаливания организма с использованием комплекса упражнений из различных видов спорта (спортивные игры, туризм, акробатика, плавание). Из года в год повышается удельный вес нагрузки на спортивно-техническую, специальную физическую и специальную техническую подготовку. При этом постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общефизическую подготовку.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты.

В каждом из периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение определённых сторон подготовленности спортсменов.

В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий тренировки, вида легкой атлетики и других факторов продолжительность и содержание каждого периода отличаются.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально подготовительный.

Общеподготовительный этап (базовый). Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель). Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов.

Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) втягивающий. Он тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему нагрузок.

Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) базовый, направлен на решение главных задач этапа.

Специально подготовительный этап. Основная направленность - непосредственное становление спортивной формы. На этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, направленный на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. *Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель).*

Подготовительный период делится на мезоциклы разного типа. При одноцикловом построении на общеподготовительном этапе выделяют:

- а) втягивающий,
- б) базовый;

на специально-подготовительном этапе:

- а) базовый специализированно-физический,
- б) базовый специально подготовительный,
- в) контрольно-подготовительный.

Соревновательный период Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы, и на основе этого реализация ее в максимальных результатах.

Используются соревновательные и близкие к ним специально подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде. Применяются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Соревновательный период может делиться на два этапа. Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев.

Этап ранних стартов - развития собственно спортивной формы, длительностью в 4-6 микроциклов. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. Продолжительность этапа непосредственной подготовки к главному старту колеблется в пределах 6-8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов.

Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений.

Другой - на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины, состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более) он наряду с соревновательными мезоциклами 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 (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Важная задача переходного периода - анализ работы прошедшего года; составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель, зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного

периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. *Основное содержание занятий в переходном периоде составляют общая физическая подготовка в режиме активного отдыха, общеподготовительные упражнения. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования и т.д.).*

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

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

План–схема годовичного цикла - этап начальной подготовки

МЕСЯЦЫ		ЯНВАРЬ				ФЕВРАЛ Ь				МАРТ				АПРЕЛЬ				МАЙ				ИЮНЬ				ИЮЛЬ				АВГУСТ									
НЕДЕЛИ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35			
Структура годовичного цикла	периоды	<i>подготовительный</i>									<i>соревновательный</i>																												
	этапы	<i>общеподготовительный</i>									<i>соревновательный</i>																												
Основные задачи по этапам подготовки		<i>повышение уровня общей физической подготовки</i>																																					

МЕСЯЦЫ		СЕНТЯБРЬ				ОКТЯБРЬ				НОЯБРЬ				ДЕКАБРЬ				
НЕДЕЛИ		36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Структура годовичного цикла	периоды	<i>подготовительный</i>																
	этапы	<i>общеподготовительный</i>																
Основные задачи по этапам подготовки		<i>повышение уровня общей физической подготовки</i>																

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

План–схема годовичного цикла - тренировочный этап

МЕСЯЦЫ		ЯНВАРЬ				ФЕВРАЛ Ь				МАРТ				АПРЕЛЬ				МАЙ				ИЮНЬ				ИЮЛЬ				АВГУСТ						
НЕДЕЛИ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Структура годовичного цикла	периоды	<i>подготовительный</i>								<i>соревновательный</i>																		<i>переходный</i>								
	этапы	<i>соревновательный</i>								<i>соревновательный</i>																										
Основные задачи по этапам подготовки		<i>Обучение и совершенствование техники(бега, прыжков, барьерного бега)</i>																																		

МЕСЯЦЫ		СЕНТЯБРЬ				ОКТЯБРЬ				НОЯБРЬ				ДЕКАБРЬ				
НЕДЕЛИ		36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Структура годовичного цикла	периоды	<i>подготовительный</i>																
	этапы	<i>общеподготовительный</i>								<i>спецподготовительный</i>								
Основные задачи по этапам подготовки		<i>повышение уровня общей физической подготовки</i>																

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

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, технических, координационных, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей программы.

Индивидуальный отбор проводится при приеме в Организацию на этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства и при переходе из другой физкультурно-спортивной организации спортивной подготовки по виду «легкая атлетика».

Индивидуальный отбор включает в себя два этапа:

1 этап - тестирование по выполнению нормативов общей физической, специальной физической, технической и теоретической подготовки, для зачисления в группы на различные этапы спортивной подготовки в соответствии с утвержденным федеральным стандартом по виду спорта «легкая атлетика»;

2 этап - просмотр поступающего в условиях тренировочного процесса и соревнований.

К индивидуальному отбору допускаются поступающие, представившие полный пакет документов для зачисления в Организаци., в соответствии с Положением о порядке приема, зачисления, переводе, отчислении и восстановлении лиц в Организации. Организация самостоятельно устанавливает сроки приема документов в текущем году, но не позднее, чем за две недели до проведения индивидуального отбора. Последний день приема документов за два дня до начала индивидуального отбора.

Лица, прошедшие первый этап отбора, определяются по наивысшему среднему баллу выполненных тестовых упражнений, и получают возможность участвовать во втором этапе.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

При определении перспективности спортсменов необходимо ориентироваться не только на наличие у него высоких потенциальных физических и психологических возможностей, но обязательно иметь в виду оценку способности его к мобилизации резервных возможностей, к эффективной реализации двигательного потенциала в экстремальных условиях - ответственных спортивных соревнованиях.

Наиболее значимыми факторами, влияющими на спортивные результаты и которые необходимо учитывать при отборе являются:

- 1) скоростно-силовые и координационные способности;
- 2) наследуемые способности;
- 3) морфофункциональные особенности;
- 4) энергетические возможности спортсменов.

Необходимость отбора обусловлена и тем, что у разных людей степень тренируемости двигательных навыков, физических, психических и других качеств различна. Не каждый человек способен достичь высот спортивного мастерства. Выдающиеся достижения в легкой атлетике- результат не только упорных тренировок, но и большого количества наследственных и других данных, которыми обладает спортсмен.

При прогнозировании спортивных способностей рекомендуется ориентироваться не только на исходный уровень развития каких-либо качеств или характеристик, но и на темпы прироста спортивных результатов.

При низком исходном уровне даже при наличии высоких темпов прироста на начальном этапе можно ожидать лишь средний уровень способностей, так как недостаточный уровень

природных предпосылок будет в дальнейшем лимитировать развитие способностей в целом. То же можно сказать при высоком исходном уровне и низких темпах прироста, только здесь уже незначительная способность к обучаемости ограничивает возможности совершенствования мастерства. На протяжении всего этапа начальной подготовки 2-4 раза в году тренер проводит с занимающимися тесты, их состав и уровень тренер расписывает на основании подготовленности занимающихся и году обучения. Некоторые спортсмены по экспертным оценкам уже на 1-м или 2-м году обучения могут быть точно ориентированы на определенные виды легкой атлетики. Выборочно могут применяться и другие контрольные упражнения.

До 12 лет (иногда 13-14 лет) заканчивается этап начальной подготовки, и главной задачей тренера теперь является определение перспективности легкоатлетов для занятий на определенных видах легкой атлетики. Анализ показателей тестов и контрольных упражнений, характеризующих разностороннюю физическую подготовленность, спортивные результаты занимающихся в многоборьях и в отдельных видах, темпы прироста их за 2-3 года, динамика морфологических и функциональных показателей — все это вместе с интуицией тренера помогает правильно определить направление начальной специализации юных легкоатлетов. На этом этапе сохраняются некоторые общие тесты, имеющие связь с избранной группой видов легкой атлетики, и включаются специфические контрольные упражнения, направленные на ориентацию спортсмена к определенным видам легкой атлетики.

К окончанию этапа тренер должен точно определить будущую узкую специализацию легкоатлета. Главными критериями являются спортивные результаты, склонность самого атлета, а также динамика прироста показателей в тестах, контрольных упражнениях и морфологических и функциональных показателей спортсменов.

Отсев при отборе вследствие непригодности к легкой атлетике связан с некоторым противоречием интереса ребенка и требований тренировочного процесса. И это противоречие усиливается, если неспособный ребенок все же принят и продолжает заниматься в спортивной школе.

В практике обычно используют следующие критерии для отбора. *Критериями* называются какие-либо качества, свойства личности, которые имеется возможность оценить или измерить при отборе, желательно с большей степенью достоверности.

Критерии можно подразделить на три вида: задатки, одаренность и способности.

Задатками называются врожденные анатомо-физиологические и психические особенности человека, лежащие в основе его будущих способностей.

Одаренность - это своеобразное сочетание качеств и свойств личности, от которой зависит будущий спортивный успех. Однако от одаренности зависит не сам успех, а только возможность его достижения.

Одаренность также лежит в основе способностей. При отборе в спортивную школу одаренность служит главным критерием. В понятие одаренности должны входить не технико-тактические навыки, а только те качества, которые обеспечивают успешность их овладения.

Способности - это свойства человека, делающие его пригодным к успешному выполнению какой-либо деятельности. Человек не рождается с явными способностями. Они возникают в процессе конкретной деятельности.

Поэтому новички способностями к «легкой атлетике» не обладают. Оценить их можно лишь тогда, когда юные легкоатлеты овладевают основами своего вида. Под способностями обычно понимают еще индивидуальные особенности, отличающие одного человека от другого. При этом имеются в виду те особенности, которые позволяют легкоатлетам успешно и эффективно участвовать в соревновательной деятельности.

Быстрый рост спортивных результатов в первые годы тренировки не гарантирует высоких достижений в будущем. В то же время отсутствие раннего развития не исключает последующего подъема. Тренерам необходимо проявлять особую тактичность в определении уровня способностей, перспективности, чтобы не принять слабые показатели в технике и

тактике за отсутствие у того или иного подростка способностей к «легкой атлетике». У юных легкоатлетов 13-17 лет хорошими показателями темпа прироста результатов в контрольных упражнениях, характеризующих уровень физических качеств, считаются следующие: спринтерский бег (30-60 м) – 9,5-11,0%, в прыжковых тестах – 18,0-20,0%, в бросковых тестах – 22,5-25,0%, в силовых (жим лежа, приседание) – 45,0-47,0, в беге на 300 м – 10,5-12,0%.

Знание особенностей детского организма должно заставить тренеров проявлять сдержанность и терпение в отношении тех занимающихся, которые на каком-то этапе отбора в чем-то отстают от сверстников. Различия в индивидуальных особенностях детей приводят к тому, что достижение определенных результатов к каждому из них приходит по-разному, и в разное время. Поэтому не следует проводить кратковременные отборы детей к занятиям «легкой атлетикой».

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

Подготовка спортсмена - это комплексный педагогический процесс, который включает в себя множество факторов, которые в целостности способствуют достижению цели. Поэтому разделяют 5 видов спортивной подготовки:

- теоретическая подготовка;
- физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- психологическая подготовка.

Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника спортсмена находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физической качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности и т.д.

Физическая подготовка легкоатлета

Одной из главнейших частей подготовки легкоатлетов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Высших результатов в легкой атлетике добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты.

Физическая подготовка — это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств легкоатлета: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она 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. 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.

Средства общей физической подготовки(ОФП):

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. В подготовительной части тренировочного занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. А в основной части при повторном или интервальном методах тренировки - служат средством активного отдыха. В заключительной части - способствуют лучшему восстановлению после проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц.

Выполнение разнообразных ОРУ улучшает координационные способности, образует, определенные навыки и помогает быстрее усвоить сложные формы спортивной техники. При этом необходимо так подбирать упражнения и методы их выполнения, чтобы без значительного увеличения мышечной массы выработать умение и навыки владения своими мышцами.

Дозировка упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности в суставах, должна постепенно возрастать, особенно в подготовительном периоде. Для получения необходимого эффекта каждое упражнение должно выполняться не менее 10-15 раз.

Наибольшую нагрузку у бегунов несут мышцы опорно-двигательного аппарата, и часто это приводит к травматизму, особенно у молодых спортсменов. Этого можно избежать, если в течение всего периода подготовки соблюдать правильное соотношение специальных и общеразвивающих упражнений.

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

1. Упражнения с набивными мячами или с камнями разного веса.
2. Упражнения со штангой с небольшими весами - от 20 до 40 кг.
3. Упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической стенке и коне.
4. Круговая тренировка.

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

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

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

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

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

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

Упражнения на снарядах. Наиболее распространенными снарядами, применяемыми в подготовке бегунов, являются перекладина, гимнастическая стенка и конь (или скамейка),

которые используются для развития мышц плечевого пояса, живота, спины, передней и задней части бедра. Упражнения на перекладине и гимнастической стенке:

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

Упражнения на коне, скамейке или столе:

1. Лежа на животе (ноги фиксируются) наклоны с последующим выпрямлением и прогибанием в пояснице.
2. Лежа на спине наклоны вперед с последующим выпрямлением и прогибанием назад. Упражнения могут выполняться и с отягощением.

Упражнения на гибкость, координацию и расслабление

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

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

Наиболее эффективным средством для развития общей выносливости и повышения работоспособности служит бег в медленном и переменном темпе на местности. Необходимо периодически (особенно в подготовительном периоде) включать в тренировку кроссовый бег; зимой по снегу (можно глубокому), весной и летом в лесу по пересеченной и холмистой местности. Такая пробежка занимает 20-30 мин (4-6 км).

Целесообразно во время бега проводить 3-5 ускорений по 150 м, прыжковые упражнения сериями на 50-60 м 3-5 раз, а также выполнять подпрыгивания с доставанием рукой, головой веток деревьев.

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка (СФП) легкоатлета должна быть направлена на развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде спорта. Она должна состоять из упражнений, возможно схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечнососудистую и дыхательную системы, по психическим напряжениям и т. п. К ним относятся специально-подготовительные упражнения, включающие в себя элемент, часть или избранный вид легкой атлетики в целом. С возрастом и ростом мастерства спортсмена количество упражнений ОФП уменьшается и подбираются такие, которые больше способствуют специализации, т.е. упражнения СФП. Объем упражнений ОФП и СФП в системе тренировки спортсмена в значительной мере определяется уровнями компонентов его подготовленности. Если у спортсмена недостаточно развита сила определенных групп мышц, мала подвижность в суставах или недостаточна работоспособность сердечнососудистой и дыхательной систем, то используются соответствующие средства и методы физической подготовки.

Время, отводимое на ОФП и СФП, зависит от вида легкой атлетики. Например, у бегунов-стайеров на долю ОФП приходится мало времени, так как большую часть общего объема тренировок занимает бег (до 85 %), а вот у прыгунов в высоту на узкоспециализированные тренировки отводится меньше времени. Современные прыгуны выполняют в год до 2000 прыжков в высоту с полного разбега, затрачивая на их выполнение около 6 ч. Зато у них огромный объем упражнений прыжковых, беговых, со штангой, на гибкость, на укрепление отдельных групп мышц и т. п.

Вместе с ростом спортивного мастерства средства ОФП все больше направляются на поддержание, а в ряде случаев и на укрепление компонентов физической подготовленности. Среди них есть компоненты общие для всех легкоатлетов. Это прежде всего работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, процессы обмена и выделения. Для повышения функциональных возможностей этих систем следует широко применять продолжительный бег, кроссы, ходьбу на лыжах, плавание и т.п., что позволит улучшить восстановительные способности организма и увеличить объём специальной тренировки.

Большое значение в физической подготовке имеют упражнения для повышения функциональных возможностей применительно к спортивной специализации, к избранному виду легкой атлетики. Например, прыгунам и метателям нужно выполнять упражнения для развития силы как можно быстрее, а бегунам на длинные дистанции — медленнее, но дольше. Применяя разнообразные упражнения и другие виды спорта в качестве средств физподготовки, необходимо точно знать, для каких конкретных задач они используются. Непродуманный выбор упражнений может дать отрицательный эффект.

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

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

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

К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге:

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

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

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

Спортивный результат в беге определяется умением сохранить оптимальную длину и частоту шагов на протяжении всей дистанции. Основу технического мастерства спортсмена определяют силовые качества. Уровень силовых способностей зависит: от структуры мышечной ткани; площади физиологического поперечника мышц; совершенства нервной регуляции; степени внутримышечной и межмышечной координации; эффективности энергообеспечения силовой работы и развитием скоростных качеств и гибкости.

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

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

В процессе физической подготовки важно уделять внимание развитию всех физических качеств:

Быстрота. Быстрота необходима в той или иной степени во всех видах легкой атлетики. Это качество тесно связано с техникой выполнения упражнений, силой мышц, способностью к расслаблению, гибкостью, а также хорошей координацией движений. Именно за счет совершенствования этих качеств развивается быстрота. Однако спортсмены при одинаковой

тренировке с целью развития быстроты добиваются различных результатов. Это происходит от того, что максимальный уровень быстроты связан с подвижностью нервных процессов, а это качество в значительной степени врожденное. Это следует учитывать при выборе специализации юного спортсмена.

Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений: бег на коротких отрезках с максимальными усилиями, упражнения на ускорение двигательной реакции, бег под уклон, бег с использованием световых или звуковых лидеров, а также некоторые спортивные игры. В метаниях, кроме того, применяются облегченные снаряды, обеспечивающие возможность быстрых, взрывных усилий.

Когда наступает стабилизация в уровне развитии быстроты, спортсмены не только используют специальные упражнения в облегченных условиях, но и вновь обращаются к средствам, повышающим уровень общей физической подготовки. Ее проводят на новом, более высоком уровне. Упражнения скоростно-силового характера выполняют в большем количестве и с большей интенсивностью. После такой подготовки спортсмен вновь переходит к специальной подготовке, имея улучшенную базу.

Сила — это способность преодолевать определенное сопротивление. В беге и прыжках спортсмен преодолевает вес собственного тела, а в метаниях — вес снаряда. Чем больше сопротивление, тем больше требуется силы для его преодоления, и чем больше накоплен «запас» силы, тем лучшего спортивного результата можно добиться. Для развития силы легкоатлеты выполняют упражнения с различными отягощениями (набивными мячами, мешками с песком, гантелями, гирями и др.), упражнения в преодолении собственного веса (подтягивания, отжимания, поднимания и опускания ног и туловища из различных положений, лазание по канату и др.), упражнения в сопротивлении с партнером (перетягивание, переталкивание, борьба). Но особенно эффективны упражнения, выполняемые с большим отягощением (со штангой, гирями, с партнером, сидящим на плечах), к выполнению которых нужно подходить постепенно и осторожно, особенно начинающим спортсменам.

Выносливость — это способность выполнять работу без снижения ее эффективности в заданное время. Общая выносливость определяется способностью человека длительно выполнять работу малой и умеренной интенсивности. Такой работой может быть медленный бег, ходьба по пересеченной местности, многократное поднимание небольших тяжестей и т. д.

Основные средства повышения общей выносливости легкоатлета — длительный бег с умеренной скоростью, ходьба на лыжах, марш-бросок.

Развитие общей выносливости осуществляется преимущественно в подготовительном периоде. Так, например, объем бега с умеренной скоростью у современных бегунов на средние и длинные дистанции в подготовительном периоде может достигать 120—160 км в неделю.

Интенсивность тренировочной работы при развитии специальной выносливости возрастает с приближением соревновательного периода, поддерживается постоянной во время соревнования и снижается в переходном периоде. В подготовительном периоде постепенно увеличивают объем специальных упражнений на выносливость, а затем и их интенсивность.

Гибкость — способность спортсмена выполнять движения с большой амплитудой.

Амплитуду движений спортсмена обычно ограничивают связки и мышцы. Чем они будут эластичнее, тем размах движений станет шире, свободнее. Большая подвижность в суставах необходима не только прыгунам в высоту (для выполнения маха ногой вверх в момент отталкивания и поворачивания таза при переходе через пленку) и метателям (особенно в плечевом суставе), но и другим легкоатлетам. Чем эластичнее мышцы, тем легче и быстрее можно выполнить движения.

Гибкость можно развивать общеразвивающими упражнениями, включаемыми в занятия с этой целью.

Но одной только общей гибкости еще недостаточно для достижения спортивных результатов. Необходима и специальная гибкость, которую развивают специальными упражнениями «на растягивание» или, как принято говорить, «на гибкость». Подбор этих

упражнений зависит, от того, в каком виде легкой атлетики начал специализироваться спортсмен.

Ловкость (координация) — это умение выполнять движения быстро и согласованно в неожиданно изменяющихся условиях. Чтобы быть ловким, надо быть сильным, быстрым и в то же время хорошо координированным.

Ловкость, как и координация движений, развивается посредством самых разнообразных упражнений. Лучшими средствами для ее развития являются спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч. Эффективны также и такие игры, как «борьба за мяч», различные варианты эстафет с элементами бега, прыжков, с бросками и ловлей мяча.

Приобретению ловкости способствуют также кроссы, проводимые на местности с естественными препятствиями (канавами, пнями, кустами, поваленными деревьями и т. п.), спуски на лыжах с гор, акробатические прыжковые упражнения и др. Хорошо развивают ловкость упражнения, выполняемые в изменяющихся условиях: ловля в прыжке неожиданно брошенного мяча; ловля на спину невысоко подброшенного набивного мяча и в темпе подбрасывание его спиной вверх; ловля брошенного вверх мяча после того, как упражняющийся быстро сядет на пол, вытянет ноги и снова встанет и т. п.

Нельзя забывать, что занятия отдельными видами легкой атлетики в какой-то степени также развивают ловкость, особенно прыжки.

Нужно постепенно переходить от простых к более сложным заданиям, выполнять упражнения на ловкость в различных условиях, ускорять их темп, вносить элементы неожиданности.

Больше всего упражнений на ловкость выполняется в подготовительном периоде тренировки (ноябрь — апрель). В соревновательном периоде ловкость совершенствуется в беге, прыжках, метаниях и посредством специально подобранных упражнений.

Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

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

Влияние физических качеств на результативность

№ п/п	Физические качества	Уровень влияния					
		Бег на короткие дистанции	Бег на средние и длинные дистанции	Спортивная ходьба	Прыжки	Метания	Многоборье
1	Быстрота	3	2	2	3	3	3
2	Сила	2	1	1	2	3	3
3	Выносливость	2	3	3	1	1	3
5	Гибкость	1	1	2	3	2	2
6	Координация	2	1	1	3	2	2

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

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

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

Теоретическая подготовка - составная часть спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа - сознательности и активности. Способствует возникновению постоянного интереса спортсменов к занятиям, понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления. Теоретические занятия должны вырабатывать умение использовать полученные знания на практике.

Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, где она органически связана с другими разделами подготовки (тактической, психологической, антидопинговой, и как элемент практических занятий).

Целесообразно использовать активные методы освоения теоретических знаний, например, метод анализа конкретных ситуаций. Материал следует излагать в доступной для занимающихся форме.

Теоретические занятия распределены на весь период освоения Программы спортивной подготовки. Темы определены в годовых тренировочных планах, распределены по месяцам годичного цикла. В течение месяца тренер организует теоретические занятия по своему усмотрению.

Тактическая подготовка. Спортивная тактика - это целенаправленные способы использования приемов для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды.

Освоение спортсменом тактических знаний, навыков и умений позволит ему с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические), с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

Тактический план спортсмена во время соревнования должен соответствовать уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

Под тактическими знаниями спортсмена подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде.

В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается **тактическое мышление**. Тактическое мышление характеризуется способностью спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в соревновании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное - кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов такое решение, которое с наибольшей вероятностью приведет к успеху.

Различают общую и специальную тактическую подготовку. Общая - направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в избранном виде; специальная - на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в конкретных спортивных соревнованиях и против конкретного соперника.

Содержание тактической подготовки спортсменов, начиная с тренировочного этапа, включает в себя:

- а) изучение общих положений тактики избранного вида,
- б) приемов судейства, регламентов и положений о соревнованиях;
- в) изучение тактического опыта сильнейших спортсменов;
- г) освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях;
- д) применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений;
- е) моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями - выбор способов, технических приемов и действий; рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений.

Задачи:

1. Развитие тактического мышления (составление и реализация плана спортивной борьбы);
2. формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы;
3. формирование умения эффективно использовать технику и тактические действия с учетом особенностей противника, судейства, зрителей;
4. обеспечение высокой степени надежности при выполнении тактических действий.

Основные средства: теоретические занятия; тактические упражнения в облегченных условиях, в усложненных условиях, условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Методы: тренировка с реальными и условными соперниками.

Тактическая подготовка осваивается и совершенствуется в процессе многолетней спортивной тренировки, начиная с тренировочного этапа.

Общая тактическая подготовка, направленная на освоение соответствующих знаний, включена в годовые тренировочные планы (раздел – теоретическая подготовка) и распределена по месяцам годичного цикла.

Специальная тактическая подготовка проводится в практических занятиях и непосредственно во время участия в соревнованиях.

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

- а) к продолжительному тренировочному процессу;

- б) к соревнованиям вообще;
- в) к конкретному соревнованию.

Все эти процессы весьма сложны и динамичны.

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

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

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

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

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

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

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

С целью формирования личности спортсмена 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.

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

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

Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы:

1. Регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок. Успех возможен лишь в том случае, если спортсмен четко осознает задачи избранного вида спорта, понимает, что достижение высокого спортивного результата невозможно без преодоления больших трудностей. Не менее важна вера в тренера, правильность избранной методики, реальность выполнения поставленных задач с учетом этапа спортивной подготовки.
2. Системное введение дополнительных трудностей. При этом применяются различные приемы. Спортсмены должны знать, что занятия состоятся при любой погоде. Лишь

в случае сильного дождя или мороза они несколько изменяются по содержанию. Иногда тренировки можно проводить в присутствии зрителей, гостей или просто на фоне создаваемых шумов или музыки. Имеет смысл вводить сбивающие сенсорно-эмоциональные факторы, а также усложнение соревновательных воздействий и увеличение степени риска.

При выполнении упражнений нужно учить концентрировать внимание, сосредотачиваться на предстоящем упражнении. Особенно полезны в этом отношении прыжки в длину и высоту с места, прыжки на возвышенность, бег с низкого старта. Эти упражнения способствуют концентрации внимания на одной задаче - мгновенно, с большим усилием оттолкнуться, быстро взять старт. Следует практиковать разнообразные прыжки через канавы, изгороди. Элемент риска в таких случаях вынуждает проделывать упражнения более энергично.

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 тренера могут быть полезны лишь в определенных, критических ситуациях соревнования. В таких случаях тренер должен давать команды, направленные на мгновенное исправление ошибки или быструю мобилизацию всех сил. Так, бегуну могут быть даны такие команды: «работай руками», «терпи», «быстрее» и т.п. Необходимо, чтобы юные легкоатлеты регулярно участвовали в различных соревнованиях и систематически использовали соревновательный метод при организации тренировочных занятий.

4. Последовательное усиление функции самовоспитания:

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

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

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

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

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

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

заниматься самовоспитанием воли. Волевая подготовка тесно связана и во многом зависит от политического воспитания спортсмена.

Основными средствами спортивной тренировки являются физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы.

Физические упражнения - это двигательные действия, при выполнении которых решаются задачи спортивной тренировки. Оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы (солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды и пр.) служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека. Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Физические упражнения условно подразделяются **на основные и вспомогательные**. К числу основных относятся упражнения по овладению техникой всех видов бега, прыжков, метаний. К числу вспомогательных относятся две группы упражнений: - **общеразвивающие** – предназначены для создания у юных футболистов необходимых предпосылок для освоения основных приемов игры, достижения разносторонней физической подготовленности; **специально-подготовительные** – служат для развития и совершенствования необходимых физических качеств и овладения специальными двигательными навыками. Они подразделяются на **подготовительные и подводящие упражнения**. Подготовительные упражнения решают задачу развития у юных легкоатлетов специальных физических способностей. Подводящие упражнения представляют собой отдельные элементы сложно-координационных движений или все двигательное действие, выполняемое в облегченных условиях, а также его имитации. По мере изучения технических приемов юные легкоатлеты осваивают и тактические действия. Обучение тактическим действиям рекомендуется начинать с развития у занимающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также формирования специфических для легкоатлетов умений. При выборе тренировочных упражнений надо шире использовать возможность создавать положительный эмоциональный фон. Это не только обеспечивает высокую работоспособность, но и способствует более активному восстановлению. Из методов выполнения упражнений надо отдавать предпочтение тем, которые обеспечивают не только рост тренированности, но и лучшее восстановление. Процесс восстановления во многом зависит от функциональных возможностей организма. Здесь очень важна общая физическая подготовленность спортсмена. Она повышает жизнедеятельность и устойчивость организма к различным внешним воздействиям, в том числе и к тренировочным нагрузкам, помогает легче переносить их и быстрее восстанавливаться.

Построение эффективного тренировочного процесса на каждом этапе спортивной подготовки немислимо без применения тренерами разнообразных методов выполнения физических упражнений и развития морально-волевых качеств. Выбор таких методов должен определяться задачами и содержанием тренировочного процесса, условиями проведения занятий и степенью подготовленности занимающихся. «В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать «способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера». В процессе спортивной тренировки используются две большие **группы методов**: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Метод строго регламентированного упражнения.

В методах этого типа деятельность занимающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, которая состоит из:

- твердо предписанной программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);

- точном дозировании нагрузки, управление ее динамикой по ходу упражнения, а также в возможно четком нормировании интервалов отдыха и строго установленном порядке чередования их с фазами нагрузки.

- создания или использования внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (построение и распределение группы на местах занятий, использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств, способствующих выполнению заданий, дозирование нагрузки, контролю за ее воздействием).

Смысл такой регламентации заключается в том, чтобы обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков или гарантировать точно направленное воздействие на развитие качеств и способностей.

Методы строго регламентированного упражнения имеют множество конкретных вариантов, применение которых зависит в первую очередь от содержания занятий и этапов, последовательно сменяющихся в процессе подготовки. В спортивной практике выделяется ряд разновидностей методов строго регламентированного упражнения. К ним относятся, прежде всего, две основные группы:

- методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;
- методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Обе подгруппы методов тесно взаимосвязаны, применяются в неразрывном единстве, обеспечивают эффективное решение задач спортивной тренировки.

Среди методов, преимущественно направленных на освоение спортивной техники, выделяют *методы разучивания движений в целом и по частям*. Разучивание движений в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако в этом случае внимание занимающихся последовательно акцентируется на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта. При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные элементы, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приводит к соединению в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.

При использовании методов разучивания движений, как в целом, так и по частям большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. *Подводящие упражнения* применяются для облегчения задач овладения спортивной техникой путем планомерного освоения более простых двигательных действий. Например, в тренировке бегуна в качестве подводящих упражнений используется бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками и т.д. Каждое из этих упражнений является подводящим к бегу и способствует более эффективному становлению его отдельных элементов: отталкивания, высокого выноса бедра, повышения темпа движений, координации в деятельности мышц антагонистов и т.д.

В *имитационных упражнениях* сохраняется общая структура основных упражнений и обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. Имитационные упражнения очень широко используются при совершенствовании технического мастерства как новичков, так и спортсменов высокой квалификации. Они не только позволяют создать представление о технике спортивного упражнения, облегчить процесс его усвоения, но и обеспечивают эффективную координацию между двигательными и вегетативными функциями. Например, в тренировке метателя в качестве имитационного упражнения используется выполнение целостного действия перед зеркалом без выпуска снаряда, акцентируя внимание на отдельные элементы движения, контролируя их точность.

Структуру методов, преимущественно направленных на развитие двигательных качеств, определяют характер упражнения в процессе однократного использования данного метода (непрерывный или с интервалами отдыха) и режим выполнения упражнений (равномерный, стандартный или переменный, варьирующий).

Непрерывный метод характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений с регламентируемыми паузами отдыха. При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном режиме. В зависимости от подбора упражнений и

особенностей их применения тренировка может носить обобщенный (интервальный) Или избирательный (преимущественный) характер.

При обобщенном воздействии осуществляется параллельное (комплексное) совершенствование различных качеств, обуславливающих уровень Подготовленности спортсмена, а *при избирательном* — преимущественное развитие отдельных качеств. *При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном — варьирующей.*

Игровой метод

Значение игры как многообразного общественного явления выходит далеко за сферу физического воспитания и даже воспитания в целом. Однако одна из главнейших функций игры - педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова. . Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций. Его применение обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением в постоянно изменяющихся ситуациях разнообразных задач. Эти особенности игровой деятельности требуют от занимающихся инициативы, смелости настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования и мышления, оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений. Все это предопределяет эффективность игрового метода для совершенствования различных сторон подготовки легкоатлета.

Соревновательный метод

Соревновательный метод предполагает специально организованную деятельность, направленную на выявление уровня подготовленности спортсмена и выступающую в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. Этот метод может осуществляться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований.

Применяя соревновательный метод, необходимо учитывать квалификацию спортсмена, уровень его технической, тактической, физической, теоретической, интегральной и особенно психологической подготовленности. Соревновательный метод как один из наиболее эффективных методов воздействия, на организм занимающихся особенно широко используется при работе с квалифицированными и хорошо тренированными спортсменами.

В спортивной практике всегда следует учитывать возможность решения нескольких задач одним методом. А так как в его названии обычно выделяется преимущественная направленность упражнений, то необходимо учитывать и сопутствующие воздействия. Наряду с этим выполнение задания может быть осуществлено одновременно несколькими методами. Например, одновременно Действует несколько методов в случае, когда один из них определяет организацию, а другой — способ выполнения упражнения (круговой, поточный, соревновательный и др.). В каждом отдельном случае выбор метода и средств определяется решаемой задачей, возрастом, подготовленностью и полом занимающихся, условиями и другими факторами. Поэтому для занятий легкоатлетов следует чаще менять места тренировок, используя многообразные особенности природных условий: песчаный берег реки или моря, холмы, тропинки леса, беговые и прыжковые упражнения по воде, снегу и по различному грунту. Применяя простейшие сооружения на местности в любое время года, можно круглый год решать оздоровительные задачи и разнообразить средства и методы спортивной тренировки.

Соревновательный метод в процессе спортивных тренировок используется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. Основная определяющая черта соревновательного метода - сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества,

борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Отсюда вытекают и все другие особенности этого метода.

Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения создают особый эмоциональный и физиологический «фон», который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному появлению функциональных возможностей организма. Во время состязаний, особенно значимых в личном и в общественном отношениях, в большей мере выражены моменты психической напряженности. Здесь постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно направленных интересов. победу и способов .

Словесные и наглядные методы - методы использования слова и чувственной информации. В тренировочных занятиях и соревнованиях слово может быть использовано и выражено в форме:

- рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктажа (разъяснения задания);
- сопроводительного пояснения (комментарии по ходу выполнения);
- указаний и команд (в повелительном наклонении);
- оценки (текущая коррекция выполнения);
- словесного отчета и взаимопояснения;
- самопроговаривания стержневых установок выполнения (например, «сильнее», «держаться» и др.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность: в физическом воспитании, наряду с визуальным восприятием, включает слуховые и мышечные ощущения, что позволяет создание более полной картины выполнения движений, действий, деятельности в целом.

В состав сенсорных методов входят:

- метод направленного «прочувствования» движения (с акцентом на основе или каких-либо деталей техники);
- метод ориентирования (введение в задание дополнительных ориентиров);
- методы лидирования и текущего программирования (видео-, звуко- лидеры и пр.).

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.

4.5.4.Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Эффективность тренировочных занятий в большей степени зависит от их правильной организации, которая позволяет обеспечить плотность занятий, оптимальную дозировку выполняемых упражнений, действенный контроль, учет индивидуальных особенностей спортсменов. Повышению эффективности тренировочных занятий способствует выбор рациональных организационно-методических форм.

Рекомендуется различать следующие **формы организации занятий**: фронтальную, групповую, индивидуальную и свободную.

При фронтальной форме организации занятий группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения (иногда под счет).

Особенно широко эта форма занятий применяется при решении локальных задач в пределах одного занятия, в частности во время разминки, во время применения методов наглядности. При фронтальной форме организации занимающихся, тренер имеет хорошие возможности для руководства группой, однако ограничивается индивидуальный подход к занимающимся.

При групповой форме организации занятий спортсмены выполняют одинаковую тренировочную нагрузку. При такой форме организации занимающихся имеются хорошие условия микроклимата, взаимопомощи при выполнении упражнений. Однако эта форма затрудняет контроль за качеством выполнения заданий, индивидуальный подход к занимающимся.

При индивидуальной форме организации занятий каждый спортсмен, занимающийся в группе, получает индивидуальное задание и выполняет его самостоятельно. В числе преимуществ этой формы следует отметить хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности, настойчивости и уверенности в своих силах.

К недостаткам индивидуальной формы организации занятий относится отсутствие соревновательных условий, помощи и стимулирующего влияния со стороны других занимающихся.

Свободная форма занятий может использоваться спортсменами высокого класса, имеющих большой тренировочный стаж, необходимые специальные знания и опыт.

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

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта футбол способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка - это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам. Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок. Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре

тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

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

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

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

5) Цикличность тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Основными формами тренировочного процесса в спортивной школе по легкой атлетике являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, тренировочные и товарищеские соревнования, тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на тренировочных сборах, восстановительно-профилактические мероприятия. К занятиям по легкой атлетике допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения тренировки. При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи тренировочной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

В спортивной школе по легкой атлетике разрабатываются перспективные (на олимпийский цикл), текущие (на календарный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельные занятия) планы.

Перспективное планирование тренировки - это составление плана на ряд лет на основе анализа многолетней тренировки легкоатлетов, передового опыта, результатов научных исследований, позволяет определить этапы реализации программы спортивной подготовки. Ежегодное планирование позволяет составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации, сдачи нормативов.

Ежемесячному планированию (не позднее, чем за месяц до планируемого срока) подлежат инструкторская и судейская практика, а также восстановительные и другие мероприятия.

Для проведения занятия необходим конспект, в котором тренер отмечает какие, как и в какой последовательности выполняются избранные им упражнения. Конспект состоит из общей характеристики, задач, подлежащих решению, и трех практических частей.

Часть первая - подготовительная (разминка). В ней решению подлежат две задачи. Первая - подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая - создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй - настроечные упражнения.

Часть вторая - основная. В этой части занятия решению подлежит основная его задача - обучение или совершенствование технических приемов, освоение тактических действий,

развитие физических качеств. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

Часть третья - заключительная (заминка). Задача - создание условий для развертывания восстановительных процессов.

Требования в современной легкой атлетике настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Используя программы спортивной подготовки по годам подготовки, каждый тренер разрабатывает план теоретической подготовки. Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Проводится теоретическая подготовка главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п., характерных для умственного образования и самообразования спортсменов. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером, врачом и самим легкоатлетом его текущего функционального состояния, сопоставления этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 минут, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение семинар) длительность занятия - от 45 до 90 минут. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (учебные кинофильмы, видеозаписи, фотографии, плакаты, схемы и т.д.).

Весьма полезно, чтобы все занимающиеся читали специальную литературу по вопросам теории и методики легкой атлетики с последующим общим обсуждением.

Рекомендуемый предельный объем тренировочные нагрузки

Для достижения высоких результатов в легкой атлетике требуется очень напряженная тренировочная работа. Подготовка к высшим достижениям представляет собой длительный процесс, начало которого приходится на детство, а завершение – на зрелый возраст. Важным в тренировке спортсменов, является раздел о допустимых нагрузках. При этом руководящим должно стать положение – достижение только необходимых показателей. Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в легкой атлетике от детского возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на

организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д. В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

В целях предупреждения острого утомления и перенапряжения тренировочные занятия с большой нагрузкой можно применять не чаще, чем через 2 дня, а в работе с юношами – через 3-4 дня. Это надо рассматривать как первое методическое правило чередования занятий в микроциклах тренировки. Исключение из него, и то для спортсменов самой высокой квалификации и в состоянии отличной подготовленности, надо делать лишь при подготовке к крупным соревнованиям. После большой нагрузки любой направленности на следующий день можно проводить или разгрузочное занятие, или занятие другой направленности, но с пониженной нагрузкой.

Рекомендуемый предельный объем соревновательной деятельности

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

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учетом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цели участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных спортивных соревнований мезоцикла или макроцикла.

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

4.5.5. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

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

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

Из всех показателей, характеризующих различные стороны подготовки, показатели объемов тренировочной нагрузки имеют наибольшую вариативность. Одних и тех же

результатов достигают спортсмены, разница в использовании отдельных специальных средств у которых достигает десятков раз. Варьирование нагрузки осуществляется с учетом индивидуальных показателей подготовленности спортсмена, его предшествующего опыта подготовки, индивидуальной способности переносить тренировочные нагрузки.

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

По мере роста подготовленности спортсменов количество тренировочных занятий и соревнований из года в год постепенно увеличивается, возрастают и тренировочные нагрузки, преимущественно за счет увеличения средств специальной подготовки.

Современные представления о соотношении объема и интенсивности тренировочных нагрузок в круглогодичном цикле предполагают так построить тренировочный процесс, чтобы, не противопоставляя объем интенсивности, периодически моделировать нагрузку и напряжение, характерные для состязаний. Круглогодичные применения специальной тренировки и основного вида (основная дистанция, основной снаряд, свой прыжок и т.д.) - неотъемлемое звено в современной системе тренировки. Такая структура дает возможность расширить соревновательный календарь, сделав его круглогодичным. При этом следует предусмотреть обязательную вариативность нагрузок, основанную на законах адаптации, тогда высококвалифицированные спортсмены смогут показывать высокие результаты каждые 1,5-2 месяца.

Повторное применение тренировочных и соревновательных нагрузок органически связано с интервалами времени между ними и с восстановительными процессами. Число повторений, упражнений, характер и продолжительность интервалов отдыха зависят от задач, средств и методов подготовки, а также от особенностей видов легкой атлетики, уровня подготовленности спортсмена и внешних условий.

С целью более эффективного выполнения спортсменом упражнений с заданным тренировочным усилием следует определять зоны интенсивности, как отношение заданной величины тренировочных или соревновательных напряжений к максимально возможным данным спортсмена. В таблице представлена градация нагрузки по зонам интенсивности в скоростно-силовых видах легкой атлетики.

Примерное соотношение массы отягощений количества повторений в одном подходе

Зоны интенсивности	Масса отягощения, (%) к максимальной	Количество повторений (раз)
Малая	50-60	12 и более
Умеренная	60-70	8-12
Большая	70-80	5-10
Субмаксимальная	80-90	3-6
Максимальная	90-100	1-3

Зона 80 - 90 % от максимума во всех видах легкой атлетики считается зоной развития. Применяя тренировочную нагрузку в зонах 90-100 %, происходит воздействие на развитие быстроты, ее следует включать почти в каждое тренировочное занятие и строить таким образом, чтобы на протяжении каждого занятия применялась нагрузка во всех зонах интенсивности, с оптимальным ее соотношением. Тренировочная нагрузка в зонах 50-80 % от максимума решает в основном задачи специальной разминки и восстановления, что способствует благоприятному протеканию всего тренировочного процесса.

Результат в легкой атлетике зависит от высокого уровня выносливости и диктует определенную избирательность тренировочных воздействий, которые обеспечиваются аэробными (с доступом кислорода), анаэробными (без доступа кислорода) и аэробно-анаэробными (смешанными) процессами организма спортсмена. В таблице зоны интенсивности распределены по показателям ЧСС во время той или иной тренировочной работы при воспитании выносливости.

Зоны интенсивности при воспитании выносливости

Зоны интенсивности	Рекомендуемая ЧСС в минуту
I — восстановительная	114-132
II — поддерживающая	138-150
III — развивающая	156-168
IV — экономизации	174-186
V — субмаксимальная	186-192
VI — максимальная	192 и более

При использовании аэробного режима тренировочных воздействий пульс должен находиться в пределах 120-160 уд/мин. При выполнении нагрузки в смешанном режиме частота пульса должна достигать 170 - 180 уд/мин. Анаэробный режим тренировки возможен при пульсе 190 и более ударов в минуту.

Верхний потолок интенсивности зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Однако следует не просто повышать интенсивность нагрузки, но и варьировать ею. Это необходимо как для решения задач технической, так и физической подготовки.

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

4.5.6.Рекомендуемый объём индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся, интенсивность тренировочной нагрузки повышается настолько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку. В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетании и соотношении позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов. Необходимо постепенно и последовательно подводить спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

При определении **объемов индивидуальной спортивной подготовки** легкоатлетов необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и ее градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При этом учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть индивидуальны и постоянно контролироваться.

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

При этом тренер и спортсмен определяют:

- 1) объем и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

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

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

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

СРЕДСТВА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Средствами общей физической подготовки обучающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие быстроту, гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения с предметами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине) с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, гимнастика).

Ходьба и бег:

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.)
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног)
- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением)
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой)
- упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п. *Подвижные игры с элементами сопротивления*) с предметами:
 - с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением)
 - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной;
 - с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

с отягощениями:

- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп).
- штанга (с УТГ- 3г. обучения)

- наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.
- подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания;
- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;
- жим, рывок, подъём на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

СПЕЦИАЛЬНАЯ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-3 г.о. 9-11 лет.

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов. Обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям. Обучение основам техники метания т/мяча с места, с 3-х шагов разбега, с полного разбега, обучение технике финального усилия. Обучение основам техники прыжка в длину с места. Овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Обучение технике сочетания разбега с отталкиванием, полетом, приземлением. Повышение уровня физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКЕ:

Спринтерский бег: применение специальных подводящих упражнений: бег из различных стартовых положений. бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, правильные движения рук во время выхода со старта, бега по дистанции.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры (салки, лапта и т.д.) по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Участие в соревнованиях в беге на 60,100,300м, по ОФП.

Метание мяча: подводящие и подготовительные упражнения для рук, имитация отведения руки в метании, правильные движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального усилия (выполнение без мячей, с мячами). Метание с места в цель, с 3х шагов разбега. Метание камней, т/мячей, броски набивного мяча. Медленный бег, кроссовый, подвижные игры (н-р: русская лапта), эстафеты, спортивные игры, плавание, гимнастика. Упражнения для развития силы всех мышечных групп, направленные на развитие подвижности в плечевом, локтевом, тазобедренном суставах.

Прыжки в длину с разбега: Прыжки с места. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Прыжки в «шаге» на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3х,5ти,10ти шагов. Прыжки с отталкиванием от препятствия высотой 20-30 см(гимнастический мостик).Прыжки через препятствие высотой 50-60 см с разбега. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, многоскоки, прыжки через скамейку. Спринтерский бег на отрезках 20,30,40,60м с высокого старта. Кроссовый бег. Подвижные, спортивные игры, плавание.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 1,2-го г.о. 11-13 лет

Обучение технике бега по прямой и по повороту; обучение технике низкого старта и стартового разбега, обучение технике бега при выходе с поворота на прямую: обучение финишированию; воспитание скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств, специальной выносливости спринтера; приобретение соревновательного опыта.

Овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение технике ритма разбега в сочетании с отталкиванием и движением в полете.

Обучение технике приземления. Развитие физических качеств: быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости, укрепление опорно-двигательного аппарата, координации движения. Освоение техники метания мяча с полного разбега, финального усилия.

Спринтерский бег: Бег с высокого, низкого стартов, бег сходу. Беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях. Стартовые упражнения, старт с ходьбы или медленного бега; старт с опорой на одну руку; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях: упражнения развивающие способность к выполнению быстрых движений. Разнообразные прыжки, прыжковые упражнения; специальные беговые упражнения; спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300м; упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты, старт и стартовые упражнения; бег с переменной темпа движений. *Подвижные и спортивные игры, плавание. Кроссовый бег.*

Прыжки в длину с разбега: прыжковые упражнения: прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями на месте и с продвижением вперед. Прыжки по матам для укрепления мышц стопы, голени, задней поверхности бедра, спины, живота. Кроссовый бег, подвижные, спортивные игры.

Метание мяча: Совершенствование техники метания мяча - метание мяча на дальность. Броски набивного мяча (серийное выполнение). Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, позвоночника, упражнения на гимнастических снарядах, на тренажерах.

БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 3,4,5-й г.о.
специализация: СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ 100,200,400м,

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ:

Совершенствование техники бега; исправление индивидуальных технических ошибок, совершенствование скоростных возможностей, воспитание скоростно-силовых и силовых качеств, специальной выносливости спринтера; приобретение соревновательного опыта.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ:

Спринтерский бег (на контролируемых скоростях). Стартовые упражнения, старт с ходьбы или медленного бега, старт с падения, старты с опорой на одну руку; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях(с партнером отягощениями), имитация работы рук.

Просмотр киноколяцков и техники бега сильнейших спортсменов. Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения, специальные беговые упражнения; Спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300м. Упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты, старт и стартовые упражнения; бег сходу, с переменной темпа движений. Подвижные и спортивные игры. Кроссы. Спринтерский бег, прыжковые и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях (бег в гору 30-40~гр.; бег по песку, по снегу, против ветра, бег с отягощениями (1,5-2.5 кг) на голених, бег с отягощением на поясе 2-5 кг, бег по наклонной дорожке 40-30 гр., бег с использованием искусственной тяги (7-8-кг. и т.д.); упражнения типа «спрыгивание - выпрыгивание»; прыжки в длину с укороченного разбега; упражнения с н/мячом, броски вперед и через голову и т.д.; участие в соревнованиях в беге на 60,100,200,300,400м.эстафетах 4x100м,4x400м.

БЕГ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 3,4,5-й г.о.
специализация :БЕГ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ 800м,1500м

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ:

Создание правильного представления о технике бега. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся. Изучение и совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции.

Ознакомление и обучение технике бега по прямой. бега на виражах(входа в поворот, бега по повороту и выходе с него). Обучение технике стартового разбега. Обучение технике стартаприменяемого в основном в беге на 800 и 500м. Обучение техники с изменением ритма и скорости бега. Обучение тактическим вариантам в беге по дистанции.

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ:

Развитие общей выносливости и специальной выносливости. Развитие скоростно - силовых качеств, подвижности, Воспитание морально-волевых качеств.

Основным средством тренировки является равномерный кросс до 45 минут, I часа.

Занятия другими видами л/атлетики (прыжки в длину, метания). Занятия другими видами спорта подвижные и спортивные игры (борьба за мяч, русская лапта, баскетбол, футбол, регби и др.), плавание. Комплекс упражнений направленных на развитие физических качеств (упражнения с набивными мячами, для мышц живота, различные упражнения в парах и групповые и т.д.) Участие в соревнованиях.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ БЕГА:

Многократное (серийное) выполнение подводящих и специальных беговых упражнений (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах, бег прыжками в «шаге»). Имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой, в медленном и среднем темпе, на отрезках 50-150м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 м. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег или бег в парах с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150м. Бег с высокого старта на отрезках до 50 м самостоятельно и под команду, Бег на отрезках от 60-120 м с переключением на финишное ускорение.

Различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера прыжки в глубину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице).

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ:

Повторный бег на средних и длинных отрезках; повторный бег на отрезках 100, 120-150, 300м в полсилы. Повторный бег на отрезках до 600, 1000м с изменением ритма и скорости бега: переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом. Темповой бег; «фартлек»; бег в гору; контрольный бег.

Повторный бег на отрезках до 1500м в условиях манежа; повторный бег на отрезках до 300м с изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом.

Начальная подготовка 1-2 года обучения.

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного этапа многолетней подготовки и определенного периода годичного цикла. На этапе начальной подготовки главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепления здоровья учащихся.

Значительный отсев из группы начальной подготовки часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% общего объема тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП.

Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе.

Большое внимание на этапе начальной подготовки должно отводиться бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов.

Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжком и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей.

При решении задач обучения техники видов легкой атлетики основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации.

Важной составляющей на этапе начальной подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объемная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются

кроссы, марш-броски, спортивные игры, плавание, пробеги по шоссе, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений.

Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий при 3-х разовых тренировках (НП-1 г. обучения).

1. Развитие быстроты, координации движений и гибкости

2. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка

3. Обучение основам техники, развитие общей выносливости. В период подготовки к соревнованиям в заключительной тренировке недели задача развития общей выносливости заменяется развитием быстроты.

ТЭ 1-2 год обучения

ТЭ 1-2 года обучения - этап многообразной подготовки, цель которого заключается в разносторонней подготовке спортсменов в группе видов легкой атлетике и их дальнейший отбор для специализации в отдельных видах.

На этом этапе, исключив форсирование, однообразие и скуку в тренировочном процессе и развивая интерес у юных спортсменов к специализации - происходит переориентация целевой установки занимающихся на достижение высоких спортивных результатов.

Разнообразные тренировки с применением широкого круга средств, не только легкой атлетике, но и других видов спорта: спортивных игр, акробатики, гимнастики, плавание, и использование на протяжении всех этапов подготовки соревновательно-игрового метода, способствуют созданию хорошей двигательной школы. На этом этапе продолжается работа по воспитанию у юных легкоатлетов естественности и непринужденности всех движений.

На этом этапе юные легкоатлеты начинают изучать технику видов легкой атлетике: прыжки в длину, прыжки в высоту, бега и метания теннисного мяча. Начинают знакомиться с основами техники барьерного бега и на II году обучения толкания ядра и метания копья.

В тренировочный период использовать метод целостного обучения движению, обращать внимание на положение головы, стопы, кисти - они определяют движение. Ставить задачи с разными установками и переключениями, что исключает монотонность в обучении. Увеличивать количество прыжков в высоту, длину с короткого и среднего разбега.

Обучение толканию и метаниям с облегченными снарядами. Основной акцент на обучение финальному усилию.

Обучение барьерному бегу, используя барьер высотой 50 см., барьер с натянутой резиной, скамейками, во избежание травматизма.

При обучении юных спортсменов технике барьерного бега следует заострить внимание на трактовку деления на фазы преодоления барьера: подготовка к преодолению барьера, атака и переход барьера, сход с барьера.

Такие термины как «отталкивание» и «атака на барьер», присутствующие в литературе, здесь не приемлемы, так как они дают неверную ориентировку на атаку барьера, создавая представление у новичков, как о выполнении какого-то прыжка. Прыжка ни в коем случае быть не должно. Нога снимается с опоры активным движением бедра. Следующий момент – фаза подготовки к атаке барьера, от которой зависит ритмовая структура бега между барьерами. Она заключается в более быстрой постановке толчковой ноги на опору за счет сокращения длины последнего шага.

ОФП и СФП - увеличить объём специальных упражнений, обращая внимание на отработку отдельных элементов упражнений. Продолжается дальнейшее развитие физических качеств: быстроты и скоростно-силовых качеств: ловкости, гибкости и координации движений. В беговой подготовке - старты из различных и.п., на выбывание, эстафеты, отрезки от 30 до 150 м.

Во всех видах подготовки- большое разнообразие средств от легкой атлетике до средств других видов спорта. Повышение силового потенциала начинается в упражнениях с преодолением тяжести средств веса, упражнения в висе, у опоры, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, дисками от штанги, упражнения прыжкового характера,

прыжки с амортизатором. Использование тренажеров, преимущественно общего типа для развития мышечной системы. Применяется игровой метод.

Соревновательная подготовка.

Начинать выступления в соревнованиях в 12-13 лет нужно с бега и прыжков, сочетая все эти виды с самого начала. Бег скоротечен и кроме результата не дает ребенку другой информации. Соревнования по прыжкам более продолжительны. Они лучше запоминаются, учат настраиваться на попытку, обдумывать, наблюдать за соперниками, анализировать. Соревнования в этом возрасте дают хорошую психологическую подготовку.

Соревновательная подготовка на этом этапе в 13-14 лет имеет следующие формы:

- 1) общие многоборья «Шиповка юных».
- 2) специализированные двоеборья
- 3) выступления в отдельных видах легкой атлетике.

На протяжении всего этапа - тесты и контрольные упражнения, соревновательные моменты в тренировочном процессе.

К концу этапа постепенно уменьшается доля общих многоборий, и объем соревнований в отдельных видах легкой атлетике повышается.

Спринтерский бег 100,200,400 м.

Бег на короткие дистанции следует рассматривать как целостное упражнение, в котором выделяются отдельные фазы: положение бегуна на старте (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. От правильного выполнения отдельных элементов в значительной степени зависит эффективность выполнения всего упражнения. Для этого в тренировке спринтеров на этапе начальной специализации (ТЭ- 3 г. обучения) используются специальные упражнения. Однако, необходимо следить за тем, чтобы они не привели к потере естественности бега, легкости и свободы движения.

Этап специализации ТЭ 3-4 г. обучения (13-15 лет) характеризуется замедлением темпов развития быстроты, дальнейший прирост результатов в спринтерском беге может идти лишь за счет развития скоростно-силовых качеств, а несколько позднее за счет развития анаэробных возможностей. Поэтому время, отводимое непосредственно на спринтерский бег не должно превышать 10-15% от общего времени тренировки. Преобладающими, в общем объеме тренировочных средств должны быть скоростно-силовые и силовые упражнения с преимущественной направленностью на развитие силы группы мышц, играющих решающую роль в спринтерском беге (мышц, обеспечивающих мощное отталкивание бегуна от грунта и вынесение бедра маховой ноги вперед-вверх). При этом упражнения без отягощений должны следовать за упражнениями с отягощениями через промежуток времени, который обеспечит наибольшую быстроту их выполнения, т.е. в фазе повышенной работоспособности. С ТЭ- 4 г. обучения объем спринтерского бега увеличивается, достигая в ТЭ- 5 обучения 35-45% от общего объема тренировочных средств.

При планировании подготовки юных спринтеров в годичном цикле необходимо помнить следующие общие замечания:

1. Работу над техникой, быстротой движений и скоростью бега целесообразно проводить на протяжении всех периодов тренировки.
2. Бежать с максимальной скоростью следует только после того, как установится стабильная техника (циклы: вхождение в форму и соревновательный). В остальное время следует бежать со скоростью 60-90% от максимальной.
3. Главная задача подготовительного периода зимнего этапа - повышение абсолютной скорости, летнего- скорости и скоростной выносливости.
4. Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальным объемом должны применяться в конце подготовительного периода.
5. Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальной интенсивностью должны применяться в соревновательном периоде, через неделю или две после того, как объем начнет снижаться.

Рекомендуемые схемы построения недельного цикла:

Общеподготовительный период.

Понедельник - скоростно-силовая подготовка

Вторник - развитие специальной выносливости

Среда - развитие общей выносливости

Четверг - отдых

Пятница - техническая подготовка, общефизическая подготовка

Суббота - техническая подготовка, скоростно-силовая

Воскресенье отдых.

Специально- подготовительный период.

Понедельник - скоростная, скоростно-силовая подготовка

Вторник - техническая подготовка

Среда - скоростная, скоростно-силовая подготовка

Четверг - отдых

Пятница - техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка

Суббота - техническая подготовка, развитие специальной выносливости

Воскресенье отдых.

Соревновательный период.

Понедельник - техническая подготовка, силовая

Вторник - техническая подготовка

Среда - скоростно-силовая подготовка, развитие специальной выносливости

Четверг - отдых

Пятница - скоростно-силовая подготовка

Суббота - техническая подготовка

Воскресенье отдых.

Прыжки в длину, тройной.

Прыжок в длину и прыжок тройной характеризуется выполнением максимально быстрых движений с преодолением значительных внешних сопротивлений. Спортивный результат в этих видах, прежде всего, зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств. Другими ведущими качествами прыгуна являются: сила, быстрота, гибкость, ловкость и координация движений. Развитие этих качеств, равно как и совершенствование функциональных возможностей организма достигается только многократным повторением физических упражнений.

При выполнении общеразвивающих упражнений обращать внимание на широкую амплитуду и свободу движений в сочетании с глубоким, естественным и ритмичным дыханием.

Специальные упражнения состоят из одного или нескольких элементов основного упражнения. Их целесообразно повторять в определенном ритмическом рисунке, с точными акцентами в напряжении и расслаблении мышц.

Упражнения для овладения техникой прыжков должны быть направлены на: повышение скорости разбега и достижение его стабильности, сохранение активности бега и контакта с дорожкой на последних шагах разбега, повышение активности действий в отталкивании и уменьшение упора при постановке ноги, достижение равновесия в полете при увеличении активности движения плечевого пояса, маховые движения рук и ног в отталкивании, свободу и широкую амплитуду в движении рук и ног, совершенствование движений в полете.

Для установления определенной последовательности по принципу от простого к сложному следует ориентироваться в тренировке на число беговых шагов в разбеге. По мере увеличения длины и скорости разбега выполнение отталкивания осложняется, поэтому при появлении значительных ошибок в отталкивании, напряжении, скованности в движениях и

искажении ритма прыжка лучше упрощать условия, сокращать длину разбега, подбирать специальные упражнения для исправления недостатков.

При обучении разбегу много внимания следует уделять овладению занимающимися свободным и быстрым бегом на различных отрезках от 10 до 60 м с высокого старта, а также с плавным началом, но с ускорением. Прогресс результатов в прыжках связан с постепенным увеличением скорости разбега и наименьшей величиной потерь этой скорости в момент вылета. Поэтому большое значение имеет сила мышц-сгибателей бедра, что необходимо учитывать в процессе силовой подготовки прыгунов.

Тренировка прыгунов в длину и тройным должна включать в себя общую прыжковую подготовку, направленную на развитие скоростно-силовых качеств, особенно в подготовительном периоде годичного цикла. Целесообразно в занятиях отводить время на акробатические упражнения, специальные силовую гимнастику для мышц ног, рук, туловища с использованием малых отягощений (до 30% от собственного веса).

Объём нагрузки на протяжении спортивного сезона распределяется сравнительно равномерно. Основные средства тренировки используются круглогодично, с небольшим изменением их удельного веса в связи с разными периодами и задачами. В общеподготовительном периоде закладывается фундамент общефизической и технической подготовленности. Развиваются взрывная сила, быстрота, гибкость, беговой ритм.

В специально-подготовительном периоде увеличивается количество прыжков в длину и длина с разбега, а в силовых упражнениях большее место отводится упражнениям с выпрыгиваниями.

В соревновательный период большое внимание уделяется беговой подготовке (спринт), совершенствованию ритма разбега и технике прыжка.

Рекомендуемые схемы направленности тренировочных занятий:

Общеподготовительный период.

Понедельник - силовая подготовка

Вторник - техническая подготовка, развитие быстроты

Среда - скоростно-силовая подготовка, развитие общей выносливости

Четверг - отдых

Пятница - силовая подготовка

Суббота - прыжковая подготовка, развитие скоростных качеств

Воскресенье отдых.

Специально-подготовительный период.

Понедельник - техническая подготовка, развитие скоростных качеств

Вторник - скоростно-силовая подготовка

Среда - развитие скоростных качеств, силовая подготовка

Четверг – отдых

Пятница - техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка

Суббота - развитие скоростных качеств, силовая подготовка

Воскресенье отдых.

Соревновательный период.

Понедельник - развитие скоростных качеств, техническая подготовка (разбег)

Вторник - техническая (прыжковая) подготовка, силовая

Среда - отдых

Четверг - техническая (прыжковая) подготовка

Пятница - развитие скоростных качеств, силовая подготовка

Суббота - отдых

В процессе многолетней подготовки легкоатлетов могут быть использованы разработанные для определенного этапа годичной подготовки недельные циклы. Последовательность применения рекомендуемых микроциклов отражена в планах-схемах подготовки учащихся этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла. По современным представлениям, 52-недельный годичный цикл должен включать 28-30 недель на тренировку, 18-20 недель для участия в соревнованиях, 4 недели для переходного периода.

По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на:

1. Втягивающий - в начале подготовительного периода либо после травмы или болезни. Характерной чертой этого микроцикла является продолжительный бег в непрерывном режиме при аэробном энергообеспечении работы. Пульс до 150 уд./мин. Объем бега в недельном цикле от 35 до 50 км.

2. Развивающий - в основном подготовительном периоде с целью добиться глубоких приспособительных перестроек в организме спортсмена. Нагрузка в этом микроцикле выполняется также в непрерывном режиме, однако возрастает доля бега в смешанном режиме, т.е. при беге с частотой сердечных сокращений 151-170 уд./мин. Объем бега в недельном микроцикле может составлять от 50 до 60 км.

3. Скоростно-силовой подготовки - применяется, как правило, на весеннем этапе подготовки для укрепления опорно-мышечного аппарата. Акцент в этом микроцикле делается на прыжки и бег в гору в различном сочетании с бегом под гору и упражнениями на расслабление. Необходимо помнить, что в юном возрасте опорно-мышечный аппарат еще не готов для жесткой работы, поэтому прыжки и бег следует выполнять в мягком режиме и на соответствующем грунте. Объем общего бега - 40-45 км.

4. Разгрузочный - применяется в подготовительном периоде после напряженных тренировок, в соревновательном - после ответственных стартов. В этом микроцикле планируется нагрузка только в аэробном режиме. ЧСС не выше 150 уд./мин. Объем бега - 35-40 км.

5. Стабилизирующий, или интенсивный - наиболее часто применяется в соревновательном периоде. Объем бега до 50 км.

6. Предсоревновательный - применяется в последние недели перед соревнованиями, цель его - плавное подведение спортсмена к главному старту. Объем и интенсивность в микроцикле снижается. При этом за 5-6 дней до старта может быть проведена одна интенсивная тренировка. Объем бега в микроцикле 25-30 км.

7. Соревновательный - применяется, как правило, между двумя соревнованиями с продолжительностью между ними не менее 2 недель.

8. Микроцикл переходного периода - может рассматриваться в этом возрасте как активный отдых.

Наиболее распространенная структура недельных микроциклов в начале подготовительного периода: 3 микроцикла втягивающих, один разгрузочный. В последующие месяцы: 2-3 развивающих микроцикла чередуются с одним разгрузочным. Объем бега в первых 2-3 микроциклах повышается, а в разгрузочном снижается до 60-70% от максимума, причем трудно отдать предпочтение одному из двух вариантов построения околосуточного цикла: два развивающих и один разгрузочный или три развивающих и один разгрузочный. В практике для спортсменов, по-видимому, следует применять два развивающих микроцикла и один разгрузочный. Связано это с тем, что в юном возрасте необходимо чаще чередовать режим работы и отдыха.

При подготовке к соревнованиям структура недельных микроциклов претерпевает значительные изменения. Так, при подготовке к зимним соревнованиям 3-недельная структура может выглядеть так: один - развивающий, один - стабилизирующий, а последний - предсоревновательный. 4-недельная структура включает еще один микроцикл в интенсивном

режиме, т. е. стабилизирующий. В соревновательном периоде юным бегунам планируется участвовать в 3-5 ответственных соревнованиях. Следовательно, количество недельных предсоревновательных микроциклов должно быть также 3-5. В зависимости от сроков между состязаниями построение предсоревновательных этапов меняется и может состоять из 1-5 микроциклов. Известно, что при интервале между ответственными соревнованиями в одну неделю надо рассматривать этот микроцикл как повторение предсоревновательного микроцикла. При длительности 2 и более недель можно руководствоваться схемой, приведенной ниже:

- 5-я неделя - разгрузочный,
- 4-я неделя - развивающий,
- 3-я неделя - стабилизирующий, или развивающий,
- 2-я неделя - стабилизирующий,
- 1-я неделя - предсоревновательный.

Недели отсчитываются в обратном порядке от соревнования. Характерной чертой работы в недельных микроциклах должно быть чередование легкой и тяжелой работы. Уже давно установлено, что после предельной нагрузки организм спортсмена восстанавливается в течение 48-72 часов. Следовательно, максимальные нагрузки в течение недели не могут повторяться более 2-3 раз. При подготовке к особо важным стартам целесообразно планировать за 3-4 недели самую тяжелую работу в микроцикле таким образом, чтобы она совпадала с днем соревнования. Так, например, если спортсмен должен стартовать в субботу вечером, то за 3-4 недели до этого соревнования он должен выполнять самую тяжелую работу по субботам, а накануне и после этого нагрузка должна быть легкой.

Тренер должен помнить, что в тренировочном процессе нет мелочей, от грамотного построения микро-, мезо-, макроциклов на всех этапах подготовки зависит успех его учеников.

Программный материал для практических занятий: беговые упражнения дыхательные упражнения локальные силовые, упражнения ускоренные старты общая физическая подготовка, ходьба, общеразвивающие упражнения, бег с барьерами, прыжковые упражнения, круговая тренировка, кросс, спортивная ходьба, спортивная ходьба в переменном темпе, спортивная ходьба в равномерном темпе, СБУ, ОФП,ОРУ, медленный бег, равномерный бег, бег в группе, повторный бег, переменный бег, темповый бег, равномерный кросс, кросс с переменной интенсивностью, совершенствование техники бега, беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения.

Примерные недельные микроциклы по годам обучения для легкоатлетов на учебно-тренировочном этапе представлены в таблицах.

Примерные недельные микроциклы по годам обучения для юных бегунов на средние дистанции на этапе спортивного совершенствования приведены в таблицах.

Примерные недельные микроциклы для бегунов на средние дистанции 1-го года обучения на этапе спортивного совершенствования

	Название микроцикла	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Втягивающий	Кр. - 10-12 км (до 150 уд./мин) ОФП - упражн. На развитие гибкости; силы пресса; метания камней	Спорт, игры - 90 мин ОРУ - 20 мин ОФП - 20 мин или прыжки, метания	Кр.-10-12 км (до 160 уд./мин) с ускор. по 100-150 м (объем 1км) ОФП - 20 мин	МБ-2 км ББ - 20 мин СБУ - 5-6х60 м Упражн. на гибкость ЛСУ для стопы	Кр.- 10-12 км ОРУ- 10 мин ОФП - 30 мин или прыжки и метания	Спорт, игры - 90 мин СБУ - 5-6х80 м ОФП-30 мин	
2.	Объемных тренировок	Кр.-12-15 км (до 150уд./мин) ОРУ-20 мин	Разминка - 3 км ОРУ-20 мин СПУ-500м Ускор. - 3—4х1500 м (до 175 уд./мин)/3 мин отдыха	Кр.-10-12 км (до 150-160 уд./мин) ОФП - упражн. на развитие силы пресса; спины; подтягивание	Кр. - 5-7 км (до 150 уд./мин) Ускор.-5х100 м СБУ - прыжки (1 км) ЛСУ для стопы	МБ -3 км ОРУ- 10 мин СБУ - 0,5 км Б.-5-6х1000 (до 175 уд./мин)/1000 м	Кр.-15-20 км (до 140 уд./мин) ОРУ- 10 мин ОФП - 30 мин	
3.	Развивающий	Кр.-12-15 км (до 150-160 уд./мин) ОРУ - 20 мин	Разминка - 3 км ОРУ-15 мин СБУ - 5-6х80 м Ускор. -5х100 м Б. в гору- 6-80х200/100-150 м бега трусцой +200 м легкого Б. под гору	Фартлек - 14 км переменнo 3-4 км (до 140-150 уд./мин) ОРУ-20 мин	МБ-6-8 км ОРУ - 20 мин Игра- 45 мин ЛСУ для м-ц ног	МБ-3км ОРУ - 20 мин СБУ - 5-6х80 м Ускор.-5х100 м Б. в гору - 5-7х250-300/200 м бега трусцой+200 м бега под гору	Кр.-15-18 км (до 140-150 уд./мин) ОРУ- 10 мин ОФП - 30 мин	
4.	Предсоревновательный зимний	Кросс-8-10 км (до 160 уд./мин) ОФП-20 мин Ускор.- 10х100 м	Разминка - 3 км ОРУ- 10 мин СБУ - 6х80 м Ускор.-5х100 м; 5-	Кр. - 10-12 км (до 150-160 уд./мин) ОФП-20 мин Ускор.- 10х100 м	Р.К.-8 км ОРУ - 20 мин ЛСУ для стопы	Разминка - 3 км ОРУ СБУ-6х100 м Ускор. - 6х70 м Б. -8-10х400 м	Восстан.К. - 5-10 км (до 140 уд./мин) ОРУ - 20 мин	

	Название микроцикла	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	2	3	4	5	Б	7	8	9
			6x1000 м (до 170-180 уд./мин)					
5.	Соревновательный зимний	Разминка - 3 км ОРУ-20 мин СБУ - 8x60 м Б.-10x200/200 м (до 180 уд./мин) Прыжки 3-й, 5-й	Кросс - 10 км (до 140-150 уд./мин) ОФП	Разминка- 3 км ОРУ- 10 мин СБУ - 7-8x60 м Б.-3x300 м/4 мин Отдыха	Кр. - 10 км (до 140 уд./мин) ОРУ- 10 мин ОФП - 20 мин	МБ-3 км ОРУ СБУ Ускор. - 6-7x80 м Ритм.бег - 400+300+1200м (с	Соревнования или контрольный бег	
6.	Стабилизирующий	Кр.-12-15 км (до 150 уд./мин) ОФП-упражн. на развитие силы пресса; спины СПУ	Разминка - 3 км ОРУ-10 мин СБУ - 0,5 км Ускор. - 6x80 М.Б.-4-5x1000 м 'до 170 уд./мин) Ускор.- 10x100 м	Кр.-15 км (до 140 уд./мин) ОРУ- 10 мин ОФП - 30 мин	Кр. - 6-10 км (до 140 уд./мин) ОРУ-10 мин СБУ - 0,5 км ЛСУ для м-ц ног	Разминка - 3 км ОРУ - 20 мин СБУ - 0,5 км Ускор. - 5x80 м Б.- 10-12x400/200 м	Кр. -10-15 км (до 150-160 уд./мин) ОРУ - 10 мин ОФП - 30 мин	Отдых
7.	Предсоревновательный етний	Разминка — 3 км ОРУ- 10 мин СБУ - 0,5 км Ускор, - 6x70 м Б. - 5x600 м	Кр. - 12-14 км до 140 уд./мин) ТУ - 0,5 км Ускор.- 10x100 м	Фартлек- 10-12 км ОРУ-20 мин	Кр.-6-10 км (до 140 уд./мин) ОРУ-20 мин Игра - 30 мин ЛСУ для м-ц ног	Разминка - 3 км ОРУ-20 мин СБУ Ускор.-5x80 м Б. - 3x400 /200 +400+ 4x200/200 м (с соревн. скоростью на 800 м)	Кр. - 12-15 км (до 150-160 уд./мин) ОРУ - 20 мин	Отдых
8.	Соревновательный	Кр. - 10-12 км до 150 уд./мин) ОРУ- 15 мин СБУ - 0,5 км Ускор.- 10x100 м	Ср. - 8 км до 140 уд./мин) Ускор. -4x100 м	Разминка - 3 км ОРУ-20 мин СБУ - 0,5 км Ускор. - 5x70-80 м Б. - 6-8x200 (интенс. 90-95% от макс.)/5 мин	Б. - 5-6 км ОРУ- 10 мин	Разминка - 3 км ОРУ-20 мин Ускор. - 5x80 м Б. - 2x200 м (с соревн. скоростью)	Соревнования или контрольный бег	Соревнование или отдых

	Название микроцикла	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	2	3	4	5	Б	7	8	9
				отдыха				
9.	Разгрузочный	Кр. - 10-12 км до 150 уд./мин) ОФП - упражн. на шзвитие гибкости, силы ресса; спины	Спорт, игры - 90 мин ОРУ-10 мин или плавание	Кр.- 10-12 км (до 150 уд./мин) ОРУ-20 мин	Разминка - 2 км ББ - 20 мин СБУ - 5-6х80 м Упражн. на развитие гибкости, силы	Кр.-10-12 км (до 150 уд./мин) ОРУ-20 мин	Спорт, игры - 90 мин или плавание	Отдых или занятия др. видами спорта
10.	Переходного периода	Ср. - 10 км до 150 уд./мин) ОРУ- 10 мин	Гпорт. игры - 90 мин ОРУ - 15 мин или др. виды л/атлетики	Кр. - 10 км (до 150 уд./мин) ОФП - 30 мин	Отдых или занятия др. видами спорта	Спорт, игры - 90 мин или др. виды л/атлетики	Кр. - 15 км (до 150 уд./мин) ОРУ-20 мин	Отдых или занятия др. видами спорта

Примерные недельные микроциклы для бегунов на средние дистанции 2-го года обучения на этапе спортивного совершенствования

№ п/п	Название микроцикла	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	2	3	4	5	Б	7	8	9
1.	Втягивающий	Кр. - 10-15 км до 150 уд./мин) ОРУ - 20 мин СБУ - 500 м	Кр.-8-10 км до 150 уд./мин) ОРУ - 40 мин Сп.У. - 60 мин	Кр. - 12-15 км (до 150 уд./мин) ОРУ - 40 мин ОФП - 30 мин	МБ-3км СБУ - 500 м Ускор.-5x100 м ББ - 20 мин ЛСУ для м-ц ног	МБ-4-6 км ОРУ-20 мин СБУ-500 м Ускор. - 6-8x80 м Б.-3x1500/400 м Сп.У. - 60 мин	Кр. - 12-15 км (до 140-150 уд./мин) ОФП - 30 мин	
2.	Объемных тренировок	МБ - 3-5 км ОРУ СБУ - 500 м Б. - 400 м (интенсив. 75% от мах)/6 мин+10x200 (интенсив 80% от макс.)/ 200 м	Кр.-12-13 км до 140 уд./мин) ОРУ - 10 мин ОФП (метания, прыжки) - 30 мин	МБ-5 км Темп.К. - 5 км (до 150-160 уд./мин) МБ-5 км ОРУ - 20 мин	Кр. - 10 км (до 150 уд./мин) Ускор.-5x100м Сп.У. - 40-45 мин ЛСУ для м-ц ног	МБ - 3-5 км ОРУ СБУ - 500 м Б. - 3x2000/400 м ББ-10x100 м (до 170 уд./мин)	Кр. - 16-20 км до 150 уд./мин) ОРУ - 10 мин ОФП - 30 мин Метания, прыжки	
3.	Развивающий	Кр.-12-15 км (до 150-160 уд./мин) ОРУ-20 мин Метания, прыжки	МБ - 3 км СБУ - 500 м Ускор.-5x100 м Б. в гору- 8- 10x200/100 м бега трусцой + 200 м под гору широким шагом	Фартлек- 10-15 км (Персм.Б. 5-6 км, РБ (до 150 уд./мин)) ОРУ - 20 мин	МБ-8-10 км ОРУ - 20 мин ЛСУ для м-ц ног и туловища	МБ - 3 км ОРУ - 20 мин СБУ - 500 м Ускор.-5x100 м Б. в гору - 5- 6x300-400 (темп умерен.)/ 200 м трусц.+300 м бега под гору широким шагом	Кр. - 16-18 км (до 140-150 уд./мин) ОРУ-10 мин ОФП-30 мин Метания, прыжки	
4.	Предсоревновательный зимний	МБ-3км ОРУ СБУ - 500 м	Кр.-12-13 км (до 130-140 уд./мин)	МБ-3км ОРУ- 15 мин Ускор.-5x100 м	Кр.-8-10 км (до 140-150 уд./мин)	МБ - 3 км ОРУ Ускор.-5x100 м	Кр. - 15-20 км (до 150-160 уд./мин)	

№ п/п	Название микроцикла	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	2	3	4	5	Б	7	8	9
		Ускор. - 5x100 м Б.-10x200/200 м (интенсив. 85% от макс.)	ОРУ - 20 мин СБУ - 500 м	Б.- 2x((600+400)/400 м)	ОФП - 30 мин ЛСУ для стопы	Б. вгору3x(1000+200/ 200м)+1x1000м(до 180 уд./мин)	ОРУ-20 мин	
5.	Соревновательный зимний	МБ - 3 км ОРУ - 20 мин СБУ Ускор. 6-8x100 м Б. - 5x200/200+ 600 бега	Кр. - 12-15 км (до 140уд./мин) ОРУ - 20 мин	МБ-3км ОРУ- 10 мин СБУ Ускор.-6-8x100 м Б. - 3x300 м /4 мин	Кр. - 10-12 км (до 140 уд./мин) ОРУ - 20 мин СБУ-10 мин	МБ-3км ОРУ- 15 мин СБУ Ускор. - 6x80 м Ритм.бсг - 400+300+200 м с соревновательной скоростью	Соревнования или контрольный бег	
6.	Стабилизирующий	Кр. - 12-15 км (до 150 уд./мин) ОРУ - 10 мин ОФП - (МП) - 30 мин	МБ - 3-5 км ОРУ - 500 м СБУ - 0,5 км Ускор. - 6x80 м Б.-4-5x1000 м до 170 уд./мин) Ускор.- 10x100 м	Кр. - 15 км (до 150-140 уд./мин) ОРУ-20 мин ОФП - 500 м	Кр.-8-10 км (до 140 уд./мин) Игра — 45 мин ОФП-30 мин ЛСУ для м-ц стопы	МБ - 5 км ОРУ - 15 мин Ускор. - 5x100 м ПБ - 5x600 м (интенсив. 85% от макс) СБУ - 500 км МБ - 1 км	Кр.-15-20 км (до 150-160 уд./мин) ОФП - 30 мин	Отдых
7.	Предсоревновательный	МБ - 3 км ОРУ и СБУ - 20 м Ускор. - 4x50 м хЮОО . 4x200 400 200 до 170 уд./мин),отдых жду сериями 10 мин	Ср. - 15-16 км до 140 уд./мин) ОРУ-20 мин	МБ - 3-4 км Темп. Б. - 6-8 км (до 160-170 уд./мин) МБ-2-3 км ОФП-30 мин	Кр. - 5-6 км (до 140 уд./мин) ОРУ-10 мин ОФП ЛСУ для м- ц стопы	МБ - 3 км ОРУ- 15 мин СБУ - 5x80 м Ускор. - 4x400/200 + +4x200/200 м (интенсив. 90% от макс.) МБ - 1 км	Кр.-15-18 км (до 150-160 уд./мин) ОРУ - 20 мин	Отдых
8.	Соревновательный летний	МБ - 3 км ОРУ и БУ - 500 м скор. -	Кр.-10-12 км до 150 уд./мин)	Кр.-8-10 км до 150 уд./мин)	Разминка МБ - 5- 6 км ОРУ- 10	МБ-4 км ОРУ СБУ - 200 м	Соревнования или контрольный	Соревнование или

№ п/п	Название микроцикла	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	2	3	4	5	Б	7	8	9
		4x80 м. 3x200, 2x400, 2x200 до 175 уд./мин), ск. 90% т макс.	ОРУ - 20 мин	Ускор-8-10x100 м ОРУ-20 мин	мин	Ускор. - 5 - 8x70; 2x300м Ритмовые пробежки (с соревн. скоростью)	бег	отдых
9.	Разгрузочный	Кр.- 10-12 км до 150 уд./мин) РУ - 20 мин БУ - 300 м	Кр.-10-12 км до 160 уд./мин) Спорт, игры - 90 мин	Кр. - 12-15 км до 150 уд./мин) ОФП - 20 мин	Сп.У.-60 мин ОФП - 20 мин ЛСУ для м-ц стопы	Разминка МБ-12 км ОРУ - 20 мин СБУ - 500 и Ускор. - 4x80 м	Кр. - 10-12 км (до 140-150 уд./мин) ОФП-30 мин	Соревнования или отдых
10.	Переходный период	Кр.- 10-15 км (до 140-50 уд./мин) ФП - 30 мин	Спорт. игры - 90 мин ОРУ- 10 мин	Отдых	Кр. - 10-15 км ^до 150 уд./мин) ОРУ-10 мин ОФП - 20 мин	Сп.У.-90 мин	Кр. - 15 км (до 150 уд./мин) ОРУ - 20 мин ОФП - 20 мин	Отдых или занятия др. видами спорта

Примерные недельные микроциклы для бегунов на средние дистанции 3-го года обучения на этапе спортивного совершенствования

№	Название	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Втягивающий	Кр. - 10-15 км (до 150 уд./мин) ЭРУ-20 мин СБУ-500 м	МБ-4 км ОРУ СБУ - 500 м Сп.У. - 60 мин или др.	Кр. - 8-10 км (до 150 уд./мин) ОРУ- 10 мин ОФП - 60 мин или Сп.У.	МБ - 3 км СБУ - 500 м ББ-20 мин ЛСУ для м-ц стопы Сп.У. - 60 мин	Фартлек - 10-15 км (Перем.Б- 3 км) ОРУ-30 мин	Кр.- 15-20 км (до 140-150 уд./мин) ОРУ- 10 мин ОФП-30 мин	
2.	Развивающий	Кр. - 14-16 км (до 140-150 уд./мин) ОРУ - 20 мин или др. виды л/атлетики	МБ - 4 км ОРУ - 20 мин Ускор.-5x100 м Б. в гору - 6-8x300-400/200 м + бег под гору 300 м широким шагом	Фартлек- 14-16 км (до 170 уд/мин) ОРУ - 30 мин или др. виды л/атлетики	МБ-10-12 км ОРУ-20 мин СБУ-500 м Сп.У. - 60 мин	МБ-3км ОРУ-15 мин СБУ-500 м Ускор.-5x100м Б. вгору-10-12x200м/ 100 м бега трусцой)+ 200 м под гору	Кр.-15-20 км (до 140-150 уд./мин) ОРУ - 10 мин ОФП - 30 мин или СБУ	
3.	Объемный микроцикл	Фартлек - 15-16 км (Перем.Б. - 4-5 км, отрезки до 400 м) ОФП - 30 мин или др. виды л/атлетики	Кр. - 10-12 км (до 140-150 уд/мин) ОРУ- 10 мин ОФП - 20 мин СБУ-500 м	МБ-3-4 км ОРУ- 10 мин Ускор. - 4-5x2000/5-6 мин Сп.У.-2x15 мин	Кр-8-10 км (до 140-150 уд/мин) ОРУ- 10 мин ОФП - 30 мин СБУ - 500 м Сп.У.-60 мин ЛСУ для м-ц ног и туловища	Кр- 15-20 км (до 150 уд./мин) ОРУ-20 мин или СБУ	Кр. - 15-20 км (до 150 уд./мин) ОРУ или СБУ-20 мин	

№	Название	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.	Предсоревновательный зимний	МБ-4 км ОРУ СБУ - 500 м Ускор.-5х100 м Б. - 10х200/200 м (интенсив.85% от макс.)	МБ - 4 км ОРУ СБУ-500 м Б.-3х1000/800 м (до 180 уд./мин)	МБ-4 км ОРУ-20 мин СБУ - 500 м Ускор. -5х100 м Б. - 5х400 (интенсив. 85% от макс); 5х200/ 200 м (интенсив. 90% от макс.)	Кр. - 5-10 км (до 150-160 уд./мин) ОРУ- 15 мин СБУ - 500 м ЛСУ для стопы и туловища	Кр. - 5-10 км (до 150-160 уд./мин) ОФП (Метания, ЛСУ для спины, брюшного пресса, НУ - 500 м)	Кр.- 10-15 км (до 150-160 уд./мин) ОРУ- 10 мин ОФП-30 мин	
5.	Соревновательный зимний	МБ-4 км ОРУ-15 мин СБУ - 400 м Б. - 5х200/200+600 м трусцой+5х200/200	МБ-4 км ОРУ-20 мин СБУ-300 м Ускор. - 5х100 м + (400 или 600 м) (скорость мякс)	Фартлек - 10-15 км	Отдых	Кр. - 5 км (до 150 уд./мин) ОРУ- 15 мин СБУ - 2х200 м (с соревн. скоростью)	Соревнования или контрольный бег	
6	Стабилизирующий	Кр. - 14-16 км (до 150-160 уд./мин) ОРУ- 10 мин ОФП - (метание камней, мяча) - 30 мин	МБ - 5-6 км Ускор.-5х100 м СБУ - 4-5х600 м (интенсивн. 85% от макс.)	Кр.- 16-20 км (до 150-140 уд./мин) ОРУ - 20 мин ОФП - 30 мин или др. виды л/атлетики	МБ - 4 км Сп.У. - 60 мин ОРУ-10 мин ОФП- 10 мин ЛСУ для м-ц стопы и туловища	МБ - 4-6 км ОРУ - 20 мин СБУ - 4х50 м Ускор. -5х100 м Б.-5-6х1000/400 м (до 175-180 уд./мин)	Кр.-16-20 км (до 150-160 уд./мин) ОРУ-10 мин ОФП - 30 мин или др. виды л/атлетики	

№	Название	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	2	3	4	5	6	7	8	9
7.	Предсоревновательный	МБ - 4 км СБУ - 500 м Ускор. - 5x100 м Б. -3x1000/400 м + 600/400 м (интенсивн. 55% от макс.) отдых между сериями 6 мин	Кр. - 10-12 км до 140-150 уд./мин) ОРУ-15-20 мин	МБ-4 км ОРУ - 20 мин СБУ - 500 м Б. - 2-3x(600+400+200)/200 отдых между сериями 10 мин	Кр. - 5-6 км (до 150 уд./мин) СБУ - 500 м Ускор.- 5x100 м ОФП - 30 мин ЛСУ для м-ц стопы	Кр. - 5-6 км ОРУ- 10 мин СБУ-5x100 м Ускор.-5x100 м Б. - 1000 м (контрольный бег) или МБ - 1 км	Кр. - 12-16 км (до 150-160 уд/мин) ОРУ - 30 мин	
8.	Соревновательный летний	МБ-4 км ОРУ СБУ - 500 м Ускор. - 5x120 м .- 3x150/250+3x600 / 00+3x150/250 (интсн-ивн. 90% от макс.)	Кр.-8-10 км до 140-150 уд./мин) ОРУ-20 мин	МБ-5 км ОРУ-15 мин СБУ - 200 м Ускор.-5x100 м - 2x300 на ритм и Технику	МБ - 5-6 км ОРУ - 20 мин СБУ- 10 мин	МБ - 4-5 км ОРУ-15 мин СБУ - 200 м Ускор.-5-100 м Б. - 2x200/200 (с сорсв-нов. скоростью)	Соревнования или контрольный бег	
9.	Разгрузочный	Кр. - 10-12 км до 150 уд./мин) ОРУ - 20 мин или др.виды л/атлетикн	Кр, - 10-12 км ОРУ- 15 мин СБУ - 500 м Ускор. - 6x100 м Метания и прыжки	Кр.- 12-15 км (до 140-150 уд./мин) ОРУ - 10 мин ОФП - 30 мин	Спорт, игры - 60 мин ОФП - 30 мин ЛСУ для м-ц стопы и туловища	Фартлек- 8-10 км (до 150-160 уд./мин) ОРУ- 15 мин Сп.У. - 60 мин	Кр. - 10-12 км (до 140-150 уд./мин) ОРУ- 10 мин ОФП - 30 мин	
10.	Переходный период	Кр. - 10-15 км до 140-150 уд./мин) ОРУ- 30 мин ОФП-20 мин	Сп.У. - 2 часа прогулка с бегом	Отдых	Кр. - 10-15 км (до 150 уд./мин) ОРУ- 10 мин ОФП - 20 мин	Сп.У. - 2 часа или прогулка с бегом	Кр. - 15-17 км (до 140-150 уд/мин) ОРУ - 20 мин или др	

№	Название	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	2	3	4	5	6	7	8	9
							виды л/атлетики	

Примерные недельные микроциклы для бегунов на средние и длинные дистанции на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Название микроцикла	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Втягивающий	Кр.-10-15 км (до 140 уд в мин) ОРУ-15 мин СБУ-6-8x100 м	Кр.-8-10 км (до 160 уд./мин) ОРУ-15 мин ОФП - 15 мин или др. виды л/атлетики	Кр. - 10-15 км (до 150 уд./мин) ОРУ-15 мин	Сп.У. (футбол, ручной мяч, баскетбол) - 40-60 мин	Кр.-10-15 км (до 150-160 уд в мин) ОРУ- 10-15 мин ДУ и на расслабление - 5-7 мин	Б.-10-16 км (до 150 уд в мин) ОРУ-15 мин	Плавание или прогулка с бегом
2	Объемный микроцикл	Длит. Кр.-15-20 км (до 150уд./мин) ОРУ-10-12 мин ОФП - 15-20 мин или др. виды л/атлетики	МБ - 3-5 км ОРУ - 5-8мин Темп. Б.-8-12 (до 180 уд./мин)	Кр.-10-15 км (до 150 уд в мин) ОРУ -10-12 мин ОФП - 15 мин или ЛСУ	Отдых	Перем. Кр.- 10-15 км (отрезки - 600-1500 м; объем - 4-6 км (до 170-180уд/мин)) ОРУ - 15 мин или МБ - 3-4 км ОРУ-10-15 мин Ускор.-3-4x100 м Б. - 3x2000 м/600 м бега трусцой (интенсивн. 80% от макс.)	Длит. Б.- 15-20 км (до 150 уд в мин) ОРУ-15 мин	Прогулка с бегом
3.	Развивающий	МБ - 3-5 км ОРУ-10-15 мин Ускор. - 4-5x60-80 м Б.в гору-8-10x200-400/200-	Кр. по перес, местн. 10-15 км (до 160 уд./мин) ОРУ-15 мин Кр. тр. - 15-20	МБ-3-5 км ОРУ-15 мин Ускор. в гору 4-5x80-120м Б.-10-12x200/200 м	Отдых	МБ - 3-5 км ОРУ- 15 мин СБУ - 6-8x60-80 м Ускор.-4-5x80-120 м	Длит.Б. - 15-20 км (до 150 уд./мин) ОРУ - 15 мин или Кр.тр.	Плавание 30-40 мин или прогулка с бегом

№ п/п	Название микроцикла	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	2	3	4	5	6	7	8	9
		400 м бега трусцой под гору Ускор 5x100 м на ритм	мин или ЛСУ	бега трусцой		Б. по кругу 4x1200-1600 м/400 м бега трусцой (до 180 уд./мин)		
4.	Предсоревновательный зимний	МБ - 3-4 км ОРУ-10-15 мин Ускор. - 4-5x60-80 м Б. по виражу 4-6x120-150 м; 2-3x1000 м со сменой ритма (интенсивн. 80% от макс); Б. по виражу 4-6x120-150 м	Кр. - 12-15 км (до 140-150 уд в мин) ОРУ-10-15 мин БУ и ПУ-8-12x100 м	МБ - 4-6 км ОРУ-10-15 мин СБУ - 5-6x60-80 м Ускор.-4-5x80-100 м УС 6-8x60-80 м Б.-8-10x400 (100-быстро+200 свободно +100 накатисто)/200-400 м бега трусцой	Кр. - 6-8 км (до 130-140 уд в мин) ОРУ-10-15 мин Ритм. ускор. - 8-10x100-150м или соревн. Разминка	МБ - 3-4 км Темп. Б.-8-10 м ОРУ-10-15 мин	Кр.-10-15 км (до 150 уд в мин) ОРУ-15 мин	Отдых
5.	Соревновательный зимний	МБ-3-5 км ОРУ-10-15 мин Ускор.-4-5x80-120 м Б. - 2000 м+2x400 м (интенсивн. 85% от макс.) Отдых - (.до 120 уп/мин)	Кр,-12-15 км (до 140-150 уд./мин) ОРУ-10-12 мин СБУ-8-10x100 м	Перем.Темп.Кр. или фартлек-10-12 км (ускор.-100-500 м; объем быстр. Б. - 4 км (до 130-160 уд./мин) ОРУ- 10-12 мин	Кр. - 6-8 км (до 130-140 уд в мин) ОРУ-15 мин Ускор. - 8-10x100 м. на ритм	МБ - 3-5 км ОРУ- 10-15 мин Ускор. - 4-5x80-120 м Б. - 10x200 м или 7x300 м (до 170-180 уд/мин)	Кр.-10-12 км (до 130 уд в мин) ОРУ-15 мин	Соревнования или контрольный бег
6	Стабилизирующий	Кр.- 12-15 км (до 150 уд/мин)	МБ - 3-5 км ОРУ-12-15 мин	Кр.-13-15 км (до 140-150	Кр. - 6-8 км (до 150 уд./мин)	Кр. по перес. местн. -	Б,- 10-15 км (до 150 уд в мин)	Отдых

№ п/п	Название микроцикла	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	2	3	4	5	6	7	8	9
		ОРУ-10-15 мин Кр.тр. - 20-25 мин или др виды л/атлетики	СБУ-8-10х100 м Ускор.-3-4х80-100 м Темп.Б - 8-15 км (до 180 уд./мин)	уд./мин) ОРУ-15 мин ОФП-15 мин	ОРУ-10-15 мин Ускор. - 6-8х100-150 м на ритм и др. виды л/атлет.	10—15 км (до 150-180 уд./мин) ОРУ-15 мин БУ и ПУ- 8-10х100 м	ОРУ-15 мин	
7.	Предсоревновательный етний	Кр.-8-12 км Кр. по перес. местн. ускор. - 400-500 м; общий объем быстр. Б. —5 км (интенсив. 80% от макс.) ОРУ-15 мин или СБУ	МБ-4-6км ОРУ-12-15 мин СБУ-6-8х100 м Ускор. - 4-5х80-100 м Б,-15х200/200 м интенсивн. 85% от макс.)	Кр.-12-15 км (до 140 уд./мин.) ОРУ-12-15 мин ОРУ - 15 мин или СБУ	Отдых	МБ-3-5 км ОРУ-10-12 мин Ускор. -3-5х80-120 м Б.-4-6х100/400м бега трусцой (интенсивн. 85% от мах)	Кр.-12-15 км (до 140 уд./мин) ОРУ-15 мин или СБУ	Соревновательная разминка
8.	Соревновательный етний	Кр.-12-14 км до 140 уд/мин) ОРУ-15мин	МБ-4-5км ОРУ- 10-15 мин Ускор.-4-5х100 м Б. - 1000 м интенсивн. 90% от макс.) +400 м МБ +5х400/200 м	Кр. - 10-12 км (до 130-140 уд./мин) ОРУ-10 мин	МБ - 5-7 км ОРУ-15 мин или отдых	Размин. Б. — 4—6 км ОРУ-12-15 мин СБУ - 6-8х+60х80 м Ускор.-4-5х80-120 м Б. - 3-4х200-300 м (с соревпов. скоростью)	Соревнования или контрольный бег	Соревнование или Кр.-8-10 км (до 140 уд./мин) ОРУ-15 мин
9.	Разгрузочный	Кр.- 10-12 км до 150 уд./мип) ОРУ- 12-15 мин	Кр.-8-10 км до 140 уд./мип) ОРУ-10-12 мин	Кр.-10-12 км до 150-160 уд./мин)	Плавание — 30-40 мин	Кр. - 10 км (до 150 уд./мин) ОРУ-12-15 мин	Длит. Б.- 14-16 км ОРУ-15 мин	Плавание 30-40 мин

№ п/п	Название микроцикла	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	2	3	4	5	6	7	8	9
		Кр.тр. - 20 мин	Сп.У. -40-45 мин	ОРУ-15 мин Ускор.-6-10х100 м ia ритм		БУ и ПУ - 8-12х80-100 м		
10.	Переходный период	Б - 5—6 км ОРУ-15мин У. - 45-60 мин	Б- 8 км до 140 уд./мин) ОРУ-12-15 мин Кр.тр. - 20 мин.	Б- 8 км Сп.У. -10-15 мин	Активный отдых	Б- 8 км Сп.У.-60 мин	Кр. - 10-12 км (до 150 уд в мин) ОРУ-10-15 мин	Активный отдых

В целях глубокого понимания исходного элемента многолетней структуры тренировки — тренировочного задания — даются основные положения, касающиеся обоснования и технологии использования стандартных тренировочных заданий в процессе подготовки легкоатлетов.

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

а) определенным соотношением различных сторон подготовки (например, физической и технической);

б) необходимым соотношением тренировочной нагрузки (например, объема и интенсивности);

в) целесообразной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (например, этапов, циклов и т. д.).

Рассматривая многолетнюю спортивную тренировку спортсмена (легкоатлета) как целостную систему, вычлениют следующие структурные компоненты — относительно обособленные звенья тренировочного процесса:

1) тренировочные задания;

2) тренировочные занятия и их части;

3) микроциклы;

4) мезоциклы;

5) макроциклы (периоды тренировки — годовые и полугодовые)

6) стадии;

7) этапы многолетней тренировки.

Тренировочное задание — первый блок в структуре многолетней тренировки.

В системе программно-методического обеспечения подготовки резервов тренировочные задания сравнительно недавно получили признание и терминологическое обоснование как структурная единица многолетнего процесса. Сейчас можно говорить, что тренировочные задания являются исходным элементом структуры тренировки.

Ряд специалистов в области спорта понимают нагрузку и тренировочное задание как одно и то же. Однако эти два понятия следует различать. В теории и методике физического воспитания под нагрузкой понимается прежде всего количественная мера воздействия физических упражнений. Общий объем нагрузки в упражнениях циклического характера чаще всего оценивают по суммарному километражу (за отдельное занятие, неделю и т.д.), в упражнениях с отягощениями по суммарному весу отягощений или числу подъемов (штанги и т.д.). В последние годы для суммарной оценки нагрузки по величине функциональных сдвигов, т. е. внутренней физиологической стороны нагрузки, используют не прерывную и достаточно частую регистрацию сердечных сокращений (с помощью телеметрической системы) и расчет суммарных энергозатрат. Абсолютная интенсивность внутренней нагрузки определяется величиной затрат в единицу времени.

Исходной структурной единицей тренировки является не нагрузка, а тренировочное задание. Ответ на этот вопрос дает в своей работе В.П. Полов. Он объясняет это тем, что сами по себе абстрактные понятия работы и отдыха не несут педагогической информации. По его мнению, работа и отдых приобретают педагогический смысл только тогда, когда они определенным образом организованы. А организованные определенным образом работа и отдых — это уже тренировочное задание, дающее известную тренировочную нагрузку организму спортсмена и имеющее конкретное педагогическое содержание и смысл. И основное заключается в том, что тренировочные задания всегда позволяют решать конкретную педагогическую задачу занятия, а тренировочное занятие — это как бы определенная последовательность тренировочных заданий.

Тренировочное задание — это часть плана тренировочного занятия, состоящее из одного упражнения или комплекса физических упражнений, выполняемых с определенными педагогическими задачами тренировочного процесса. Оно рассматривается как первичное звено в реализации целенаправленного и четкого управления тренировкой. Тренировочное задание в процессе его выполнения оказывает педагогическое и функциональное воздействие на спортсмена. Важное место в тренировке спринтеров отводится упражнениям в процессе выполнения этого задания. На рис. 3 схематически показаны основные параметры тренировочного задания.

При выборе средств и включении их в тренировочное занятие необходимо учитывать:

а) средний уровень подготовленности групп; б) направленность воздействия (единство воспитания и обучения); в) оснащенность материальной базой.

При разработке тренировочных заданий нужно исходить из физиологической направленности упражнения. В их классификацию входят:

1) компенсирующие — очень умеренной интенсивности, используемые в основном в восстановительных целях;

2) основные — выполняемые в условиях устойчивого состояния;

3) повышенные (развивающие) — со значительным возрастанием деятельности анаэробных источников энергообеспечения;

4) граничные — выполняемые в зоне уровня максимального потребления кислорода;

5) предельные — обуславливающие максимальные изменения в анаэробных процессах и предъявляющие предельно высокие требования к мобилизации всех резервов организма спортсмена.

Типичной чертой построения тренировочного задания выступает его стандартизация. Она предполагает (при многократном использовании задания) достижение позитивного эффекта в обеспечении долговременной приспособительной морфофункциональной перестройки организма, на базе которой достигается развитие физических качеств, а также закрепление достигнутого и создание предпосылок дальнейшего прогресса в подготовке спортсменов.

Построение тренировочного процесса легкоатлетов на основе использования стандартных тренировочных заданий позволяет обеспечить:

а) единообразие методики многоборной подготовки;

б) дифференцированное и целенаправленное воздействие на юный организм для лучшего воспитания основных физических качеств;

в) применение заданий методом вариативных упражнений — снижение монотонности;

г) увеличение диапазона целенаправленных вариаций основного двигательного действия;

д) создание условий для оптимального соотношения повторяемости и вариативности;

е) значительное упорядочение тренировочного процесса на всех этапах многолетних занятий спортом.

Тренировочные задания делятся на три группы: аэробного, смешанного аэробно-анаэробного и анаэробного воздействия.

При этом учитывается оценка различных сторон индивидуальной физической подготовленности спортсменов, в которой можно выделить три уровня: средний, выше среднего, ниже среднего. Это способствует дифференцированному подбору и применению тренировочных заданий с учетом необходимости избирательного воздействия на конкретные звенья индивидуальной физической подготовленности.

Можно полагать, что отбор и классификация тренерами тренировочных заданий для решения конкретных задач, выполняемых в процессе спортивной подготовки легкоатлетов-спринтеров, позволит систематизировать задания различной направленности и создать свой каталог наиболее часто применяемых в процессе тренировки заданий, упростить планирование, учет и контроль тренировочной нагрузки, даст возможность тренеру и спортсмену получать

четкую количественную и качественную характеристику проделанной за определенный период времени тренировочной работы, повысить надежность управления тренировочным процессом.

Ориентация на создание блока тренировочных заданий направленного воздействия в форме комплексов упражнений и игр является основой для пересмотра традиционных представлений о планировании и организации учебно-тренировочного урока.

Исходя из этого тренировочные задания условно классифицируются на четыре группы:

- 1) обучающие;
- 2) комплексы, развивающие физические качества;
- 3) игры, развивающие физические качества;
- 4) специальные (состоящие из средств беговой подготовки).

4.5.8. Планирование восстановительных мероприятий

Система подготовки легкоатлетов должна включать специальные средства и условия восстановления. Освоению занимающимися высоких тренировочных нагрузок должны способствовать специальные восстановительные мероприятия, которые могут проводиться в различное время и сроки:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

- в условиях соревнований, когда возникла необходимость обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;

- в середине соревновательного микроцикла и в свободный от соревнований день;

- после соревновательного микроцикла;

- после микроцикла соревнований;

- перманентно.

Профилактико-восстановительные мероприятия носят комплексный характер и включают в себя четыре группы средств:- педагогические;- медико-биологические;- психологические;- гигиенические.

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

Педагогические средства подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления. Они предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных легкоатлетов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных специалистов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерам.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность. Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия его калорийности суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов. По энергозатратам легкая атлетика относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки. Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы. Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей могут быть несколько повышены суточные нормы воды и поваренной соли. Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественные процессы восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются **фармакологические средства** как профилактика при признаках переутомления.

Фармакологические средства: 1. Витамин, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены и иммуномодуляторы. 5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 6. Стимуляторы кроветворения. 7. Антиоксиданты. 8. Печеночные протекторы.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэроионизация. Восстановительные защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм. Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный – за 15-30 мин до выступления, восстановительный – через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении – через 1-2 часа. Вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц. Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению

спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в мышцах тепло.

Гидротерапия включает в себя парные и суховоздушные бани, души (дождевой, игольчатый, пылевой, струевой, шотландский, веерный, циркулярный), ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, «жемчужные»). В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня спортсмена предусматривать 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические или восстанавливающие процедуры. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

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

Система гигиенических факторов включает следующие разделы: - оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности; - рациональный распорядок дня; - личная гигиена; - специализированное питание и рациональный питьевой режим; - закаливание; - гигиенические условия тренировочного процесса; - специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке в сложных условиях (климат, климато-временные факторы).

В комплексной реализации данной системы на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены. Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих юных спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллективов). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренер должен хорошо знать и постоянно контролировать состояние микросреды, принимать меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий. Особенности учебной деятельности юных легкоатлетов в общеобразовательной школе необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочной работы. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок следует снижать. Личная гигиена – это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек. Рациональный распорядок дня позволяет: - создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности; - повышать спортивную работоспособность; - воспитывать организованность и сознательную дисциплину; - выполнять различные виды деятельности в определенное время; - правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых; - выбирать оптимальное время для тренировок; - регулярно питаться; - соблюдать режим сна. Выбор времени для проведения учебно-тренировочных

занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным для тренировок является время от 10 до 13 ч и от 16 до 20 ч.

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	<p>Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок. 	В течение всего периода спортивной подготовки
2.	<p>Физиотерапевтические методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции. 	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
3.	<p>Фармакологические средства:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 13. Энзимы. 	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
4.	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Раз в неделю

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1 -го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические).

При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

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

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

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

Примерный план дозирования средств восстановления

Предназначение	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, игрой	Упражнения на растяжение	3 мин.
Разминка	10-20 мин	
Массаж	5-15 мин	
Искусственная активизация мышц	Растирать массажным полотенцем	
Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. само- и гетерорегуляции	
Во время тренировочного занятия, игры	Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряивание, разминание)	3-8 мин.
Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. само- и гетерорегуляции	
Сразу после тренировочного занятия, игры	Восстановительные упражнения – ходьба, дыхательные упражнения, душ контрастный	8-10 мин.
Через 2-4 часа после тренировочного занятия, игры	Локальный массаж, душ контрастный	8-10 мин.
Реабилитация после травм	Физиопроцедуры, бассейн, применение мазей, гелей, тейпов	До полного восстановления, под наблюдением врача

4.5.9.Рекомендации по планированию спортивных результатов

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации лиц проходящих спортивную подготовку;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий;
- самостоятельную работу лиц проходящих спортивную подготовку по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медиковосстановительные и другие мероприятия.

Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими

спортсменами и при планировании результатов следует учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- многолетнюю динамику спортивных результатов (стаж занятий в конкретном виде лёгкой атлетики;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- спортивно-тестовые показатели; сроки выполнения спортивно-квалификационных нормативов);
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учебном заведении.

На смещение зон оптимальных возможностей достижения спортивных результатов могут влиять следующие факторы:

- генетические;
- индивидуальные темпы развития;
- двигательная одаренность;
- особенности адаптационных процессов.

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

На основании обработки данных спортивных биографий сильнейших спринтеров мира последнего времени был определён возраст и стаж занятий для достижения нормативов мастера спорта России и мастера спорта международного класса.

Средний возраст выполнения разрядных требований ЕВСК (для спринта)

Квалификация спортсмена	Мужчины (возраст, лет)	Женщины (возраст, лет)
III разряд	14,6±0,5	13,5±0,5
II разряд	15,4±1,0	14,5±1,0
I разряд	16,3±1,0	15,3±1,0
КМС	17,6±1,0	16,5±1,0
МС	18,5±1,0	18,1±1,5
МСМК	20,4±1,5	20,2±1,5

Женщины нормативные показатели выполняют среднем на год раньше мужчин, а норматив МСМК примерно в одинаковом возрасте. Мужчины-спринтеры проходят путь от III разряда до МСМК в среднем за 5,8 года, а женщины - за 6,7 лет. Женщины нормативные показатели МСМК выполняют на 1-1,5 года раньше с момента начала подготовки, чем мужчины.

4.5.10.Рекомендации по планированию инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки и осуществляется с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение — у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны совершенствовать терминологию и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы и построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.). Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах начальной подготовки, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах.

Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у учащихся соответствующих двигательных навыков.

В процессе обучения занимающиеся должны приобрести следующие навыки: - освоить терминологию, принятую в легкой атлетике; - овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт; - уметь подготовить инвентарь, места проведения занятий и соревнований; - принять участие в судействе соревнований в качестве судьи, хронометриста и судьи-информатора; - уметь правильно заполнить протокол соревнований.

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники легкоатлета. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. 	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3.	Освоение обязанностей судьи игры, секретаря, судьи на линии.	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	

4.6. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

Основными задачами воспитательной работы являются:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом.

Календарный план воспитательной работы включает в себя следующие разделы:

- направление работы;
- перечень мероприятий;
- сроки проведения.

Мероприятия для проведения воспитательной работы конкретизируются в зависимости от возраста и этапов подготовки обучающихся.

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

Теоретическая часть

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

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

		культуры»		
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза
Этап совершенствования спортивного мастерства, и этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов на постоянной основе необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1,

2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

4.8. Аттестационные виды и формы контроля, оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и подготовленности обучающихся.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов, выполнение зачётных требований на всех этапах является обязательным разделом спортивной подготовки.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма спортсмена на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от спортсмена.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

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

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

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

В зависимости от этапа многолетней подготовки и задач управления тренировочным процессом комплексный контроль включает педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, средств и методов наблюдений за спортсменами, уровнем тренировочных нагрузок и особенностями соревновательной деятельности.

Педагогический контроль включает совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно-методических мероприятий по оценке эффективности применяемых средств и методов подготовки, тренировочных нагрузок (упражнений), технико-тактических действий, а также спортивных результатов и поведения спортсменов, осуществляемых тренером. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные упражнения (тесты). Кроме того, тренер обобщает в единую (интегральную) оценку данные обследований, получаемых из других видов контроля.

Подсистемой педагогического контроля является биомеханический контроль техники выполнения спортивных упражнений и формирования технического мастерства спортсмена.

Медико-биологический контроль включает совокупность параметров, средств, методов и мероприятий, направленных на оценку здоровья, функционального состояния организма спортсмена с учетом реакции его организма на различные, в том числе экстремальные тестирующие нагрузки.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий по оценке индивидуально-типологических особенностей личности спортсмена, общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований, социально-психологических характеристик спортивных коллективов.

Организационно-методические положения комплексного контроля на этапах многолетней подготовки спортсменов основываются на следующих принципиальных установках:

- унификация методов контроля с учетом преемственности с высшим спортивным мастерством;

- комплексность контрольных измерений, характеризующих уровень физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности спортсменов, а так же оценку состояния здоровья;

- ориентация на ведущие факторы соревновательной деятельности в связи с особенностями становления технико-тактического мастерства юных спортсменов на этапах их возрастного развития; - специфичность методов исследования в зависимости от характерных черт вида спорта и конкретной специализации;

- включение в систему контроля как показателей, являющихся базовыми для спортивного совершенствования, так и отражающих уровень специальной подготовленности юных спортсменов;

- учет предельных возможностей развития отдельных физических качеств и специальных способностей в наиболее благоприятные для этого этапы возрастного развития юных спортсменов;

- опора на объективные показатели адаптивных реакций организма юных спортсменов; - применение наиболее информативных и необременительных для спортсменов методик исследования;

- строгий учет параметров учебно-тренировочных нагрузок, а так же результатов контрольных и основных соревнований для оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности спортсменов;

- рациональный подбор методов исследования для различных видов контроля (этапного, текущего, оперативного), а так же для углубленного медицинского обследования.

Совокупная информация об основных параметрах, полученная с помощью систематизированных форм контроля, позволяет путем коррекции тренировочного процесса выводить спортсменов на более высокий уровень результатов в планируемые для этого сроки.

Контрольно-переводные нормативы. Организация аттестации.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Тестирование проводится с целью оценить результаты освоения Программы спортивной подготовки и для перевода по этапам многолетней спортивной подготовки. Включает комплексы упражнений ОФП и СФП с нормативами для оценки результатов освоения Программы и зачисления (перевода) на тренировочный этап, на этап ССМ, на этап ВСМ (Приложения №№6-9 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»).

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся. Частота тестирования может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла. Для юных бегунов на короткие дистанции целесообразно проводить не менее 3-4-х этапных тестирований в год. Цель этих тестирований - определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Для определения исходного состояния юного спортсмена в начале подготовительного периода (сентябрь-октябрь) проводится первое тестирование. Целью второго и третьего тестирований является определение эффективности применяемых нагрузок по окончании подготовительного (декабрь) и зимнего соревновательного периодов (март). По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок. И последнее тестирование на этапе основных соревнований имеет целью достижение контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата на основной дистанции.

Текущее тестирование проводится за 1-1,5 недели до начала основных соревнований, цель его - определение уровня развития основных физических качеств и их соответствие контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

Основные требования к контролю:

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

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния

тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

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

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

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Организации, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования. При проведении промежуточной и итоговой аттестации занимающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки, и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам). Занимающийся переходит на следующий этап подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа.

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

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

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

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

На следующий этап подготовки переходят только занимающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий этап подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из Организации за не освоение программных требований.

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

Выпускниками Организации являются спортсмены прошедшие все этапы подготовки, сдавшие выпускные нормативы на тренировочном этапе и выполнившие установленный норматив спортивного разряда. Выпуск оформляется приказом директора Организации.

Медико-биологическое обследование

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины. Медико-биологическое обследование спортсменов обеспечивает врачебно-физкультурный диспансер. Тестирование проводится в несколько этапов на различных уровнях

медико-биологического обеспечения для высококвалифицированных спортсменов. Существуют следующие виды медицинского обследования: углублённое, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование (УМО) спортсмены проходят два раза в год (в начале и в конце спортивного года) в городском врачебно-физкультурном диспансере.

Оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

При исследовании физического развития определяется биологический возраст, выявляется его соответствие паспортному возрасту и нормативам для возрастно-половой группы данного географического района.

При оценке функционального состояния прежде всего анализируют данные, полученные в состоянии покоя, по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериальное давление, электрокардиограмма и др.) или к должным величинам (жизненная емкость легких, максимальная вентиляция легких и др.).

При оценке функциональной подготовленности ориентируются на показатели работоспособности в тестирующих нагрузках. В практике врачебного контроля спортсменов количественное определение физической работоспособности при пульсе 170 уд/мин проводится почти на всех этапах многолетней подготовки.

Для определения физической работоспособности в условиях кабинета используются различные модели физических нагрузок. Наиболее распространено определение работоспособности по тесту PWC -170.

Этапный контроль (ЭКО, этапное комплексное обследование)

Кроме обследования в лабораторных условиях исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставится задача оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Дополнительные осмотры легкоатлетов, приурочиваются к концу мезоцикла. Они обязательно включают функциональные пробы сердечно-сосудистой системы и инструментальные методы исследования.

В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится для спортсменов, имеющих квалификацию 2 спортивного разряда и выше.

Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок.

При их использовании соблюдается ряд методических требований:

- а) нагрузки должны быть специфичными для данного вида;
- б) каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели;
- в) точно учитывается интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки (секунды, метры, баллы и т. д.);
- г) сопоставляются аналитические показатели, сделанные тренером и медико-биологические показатели.

Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годового цикла.

Текущее обследование (текущий контроль, ТО) осуществляется в медицинском пункте спортивной школы. Организуется по заранее намеченному плану, либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера.

Его цель - выявить, как спортсмен переносит максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Минимальный комплекс включает: измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к нагрузке.

Биохимический контроль вспомогательный диагностический метод, позволяющий отслеживать функциональное состояние организма спортсмена, оценивать эффективность и рациональность выполняемых нагрузок, уточнить назначенное лечение, либо скорректировать его. Позволяет вовремя принять меры при появлении первых признаков перетренированности.

Проводится как в лаборатории на современном оборудовании, так и на местах проведения тренировочных сборов или тренировок.

Результаты обследования спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе даётся заключение о переносимости тренировочной нагрузки. В заключении указывается, какое воздействие оказывает проведённое занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, даётся оценка уровня функциональных возможностей, вносится коррекция в планы тренировок.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки легкоатлетов, что будет способствовать повышению качества тренировочного процесса.

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

Для тестирования уровня физической и специальной физической подготовленности используют **комплексы контрольных упражнений** согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика"(Приложения №№6-9)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА
НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
"ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА"**

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

	пересеченной местности)			16.00	17.30
--	-------------------------	--	--	-------	-------

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА
"ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	С	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	С	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег на 60 м	С	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	С	не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	С	не более	
			9,6	10,6

4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	М	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее	
			180	170
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	С	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.30	5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	М	не менее	
			9	7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее	
			180	170
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА
"ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	С	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	С	не более	
			38.5	43.5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	М	не менее	

			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	С	не более	
			8	9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	С	не более	
			8,4	9,2
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.30	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее	
			230	190
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	С	не более	
			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее	
			250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	С	не более	
			7,6	8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя	См	не менее	

	ногами		260	220
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	С	не более	
			7,7	8,8
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7.60	7.00
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее	
			250	210
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	С	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	С	не более	
			37.00	41.00
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее	
			280	250
1.4.	Десятерной прыжок в длину с места	М	не менее	

			27	25
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	С	не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			5.45	6.40
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	См	не менее	
			250	240
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	С	не более	
			8,2	8,9
3.2.	Бег на 5000 м	Мин	не более	
			17.00	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее	
			240	
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	С	не более	
			7,3	8
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее	
			260	240
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	С	не более	
			7,4	8,3
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее	
			280	250
5.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	

			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	С	не более	
			7,5	8,4
6.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее	
			270	240
6.3.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,75	7,30
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

Рекомендации по организации проведения тестирования

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований Организации в установленные сроки (обычно в конце года). Результат тестирования хранится в учреждении в отделениях по видам спорта.

Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для тестирования широко применяется соревновательный метод. Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировочному процессу.

Тестирование проводится на стадионе, как правило, в один день. Если погода плохая (низкая температура воздуха, дождь, сильный ветер), тестирование можно перенести в манеж или иное приспособленное помещение.

Первыми выполняются преимущественно технические и скоростные упражнения, затем прыжковые скоростно-силового характера, броски ядра и мяча, последними – упражнения, требующие проявления выносливости.

Бег (спринт) выполняется на дорожке стадиона, с высокого старта «по движению», даётся одна попытка. Бег свыше 300 метров - на дорожке стадиона с длиной по кругу 400 метров, с высокого старта «по движению» - одна попытка. При необходимости, может представиться вторая попытка.

В прыжковых тестах (прыжок в длину с места, тройной прыжок с места) спортсмену дается три попытки в каждом упражнении, для выполнения десятерного прыжка – вторая попытка даётся при необходимости улучшить результат. Между попытками делается отдых 3 - 5 минут. Результат в каждом виде упражнения фиксируется по лучшей попытке.

Бросок ядра, бросок набивного мяча выполняются в секторе для толкания ядра. Спортсмену дается 3 попытки. Отдых между попытками — до трёх минут. Результат в каждом виде упражнения фиксируется по лучшей попытке.

В тестовых упражнениях со штангой первые две попытки выполняются с весом меньше зачетного на 10-5 кг. Третья попытка выполняется с нормативным весом. Спортсмен должен один раз выполнить упражнение с зачетным весом. Тренером применяются различные приемы страховки.

5. ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1. Требования к научно-методическому обеспечению

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки является важной составной частью деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Научная работа должна иметь познавательное, методологическое и практическое значение и отвечать основным требованиям:

- актуальности, т.е. своевременности, злободневности и значимости в настоящее время;
- объективности, т.е. объективному отражению изучаемого с помощью точной аппаратуры, достоверности результатов;
- прогностичности, т.е. каждое исследование должно быть основано не только на обобщение прошлого и настоящего передового опыта работы, но и, самое главное, иметь перспективу, предвидеть результаты будущего.

Можно выделить следующие направления методической (научно- методической) деятельности:

- обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;
- организация мониторинга тренировочной деятельности;
- повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;
- разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией;
- подготовка экспертных заключений, рецензий на образовательные программы, реализуемые организациями, осуществляющими спортивную подготовку;
- подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе проведения в отношении них комплексной диагностики;
- сопровождение экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных (региональных) экспериментальных площадок.

5.2. Требования к технике безопасности

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и соревновательные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии у обучающихся медицинского допуска к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения занятий, соревнований и других мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Требования по технике безопасности утверждаются локальным актом Организации.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта лёгкая атлетика осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкциях по технике безопасности. Учет информирования спортсменов о технике безопасности в процессе спортивной подготовки ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся школы, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила дисциплины, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены, соблюдение требований правил вида спорта легкая атлетика.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- Травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- Травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- Выполнение упражнений без разминки.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

1.5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования по безопасности до начала занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь на нескользкой подошве.

2.2. Убедиться в исправности инвентаря и снарядов.

2.3. Выполнение обучающимися общей и специальной разминки для подготовки систем организма к предстоящим нагрузкам;

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Бег и ходьба:

- движение осуществлять только по своей дорожке, убедиться, что она свободна;
- во избежание столкновений во время бега исключить резко «стопорящую» остановку, не стоять на рабочей дорожке (по которой двигаются);
- обгонять всегда справа, при обгоне нельзя резко принимать влево, первая дорожка для всех бегунов;
- во избежание травм при ходьбе вне стадиона всегда смотреть под ноги, избегать неровности поверхности;

В тренировочных занятиях в барьерном беге ставят барьеры на 4-5 дорожки по прямой и на 3-4 дорожки при беге по кругу.

3.2. Прыжки:

- следить за состоянием места приземления: яма с песком в зоне для прыжков в длину и тройных должна быть вскопана, маты в зоне для прыжков с шестом должны плотно состыковываться друг с другом;
- выполнять прыжки только после освобождения сектора, после разрешения тренера-преподавателя;
- грабли класть зубьями вниз;
- готовит прыжковую яму, убедиться в отсутствии посторонних предметов;

- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте
- соблюдать очередность выполнения упражнения, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим обучающимися.

3.3. Метания:

- выполнять упражнения только при отсутствии людей в секторе;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метящего;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, во избежание травм контролировать за выполняющим упражнение, не поворачиваться к нему спиной;
- после броска идти за снарядом только с разрешения тренера-преподавателя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- не передавать снаряд друг другу броском;
- не метать снаряд в не оборудованных для этого местах.

4. Требования безопасности после окончания занятий

- 4.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 4.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 4.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

5.3. Требования к кадровому составу и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП (Приказ Минспорта от 16 ноября 2022г. №996)

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки следующие:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным [стандартом](#) "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным [стандартом](#) "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным [стандартом](#) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным [справочником](#) должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054). Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "легкая атлетика", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической

базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие беговой дорожки;

наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;

наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с [приказом](#) Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554).

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ([приложение N 10](#) к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой ([приложение N 11](#) к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица N 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2

9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2

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

Таблица N 2

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

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

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

2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями "стипель-чеза"	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Перечень информационного обеспечения содержит список литературных источников и перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку и лицами, ее осуществляющими.

Интернет-ресурсы:

1. Легкая атлетика России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusathletics.com/>
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

Литература:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков - Киев: Олимп. лит., 2002. - 295 с.;
3. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
4. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. -80 с: ил.
5. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А.И. Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук.- 2-е изд., стер.- М.: Академия, 2005.-464 с.
6. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - 3-е изд. - М.: Сов. спорт, 2009. - 199 с.;
7. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
8. Калюда В.И, Черкашин В.П. Многолетняя подготовка спортсменов в легкоатлетическом семиборье. - Волгоград: Изд-во ВТАФК, 1997.-133 с.
9. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
10. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
11. Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: монография / А.Л. Оганджанов.- М.: Физическая культура, 2005.-200 с.
12. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин - М.: АСТ: Астрель, 2003. - 863 с.;
13. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
14. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов. М.: Теория и практика физической культуры, 2004.-370 с.
15. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
16. Рубин, В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки: теория и практика / В.С. Рубин. - М.: Сов.спорт, 2009. - 186 с.;
17. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции.- М.: СпортАкадемПресс, 2001.-104 с.
18. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулума», 2007. – 328 с.

19. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ под ред. Г.В. Грецова, А.Б.Янковского.- М.: Академия, 2013.- 288 с.
20. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
21. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007.-272 с.
22. Филиминов, С.И., Новоточина, Л.В., Гостев Г.Р., Самойлов Г.В. Легкая атлетика в образовательных учреждениях/Учебно-методическое пособие.-М.: Изд., 2008.- 82 с.,ил.
23. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2006. – 160 с
24. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержден приказом Минспорта России от 20.08.2019 №673.

7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий МБУ СШ «Водник» формируется ежегодно на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, физкультурно-спортивных организаций. План находится в общем календарном плане учреждения и является приложением к настоящей программе.