

**Муниципальное бюджетное учреждение  
спортивная школа олимпийского резерва № 1 города Сочи**

**ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**Разработана на основе  
Федерального стандарта  
спортивной подготовки по легкой атлетике,  
утвержденного приказом  
Минспорта России  
от 20 августа 2019 года № 673**

**г. Сочи, 2019 год**

**СОГЛАСОВАНО**

решение тренерского совета  
МБУ СШОР № 1 г. Сочи  
протокол № 4  
от «02» 09 2019 года

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ СШОР № 1 г. Сочи

Миргородская О.П.  
от «02» 09 2019 года

**Авторы программы:**

Полова Наталья – зам. директора МБУ СШОР № 1 г. Сочи;  
Вальков Петр Михайлович – тренер по легкой атлетике МБУ СШОР № 1 г. Сочи,  
ЗТР, высшая категория.

**Рецензенты:**

Хачемизов Давлетбий Хаджибетович – Президент Федерации легкой атлетики  
города Сочи.  
Фролов Владимир Иванович - тренер по легкой атлетике МБУ СШОР № 1 г. Сочи,  
ЗТР, высшая категория.

**Срок реализации Программы:**

- на этапе начальной подготовки – 3 года,
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет,
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничен,
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничен.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее «Программа») разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по легкой атлетике, утвержденного приказом Министерства России от 20 августа 2019 года № 673. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программа содержит нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность физкультурно-спортивных организаций, комплекс основных параметров и основополагающие принципы подготовки легкоатлетов в процессе многолетней тренировки и рассчитана на 11-летней и более срок реализации.

Программа предназначена для физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку по легкой атлетике.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	стр. 5
1.1. Характеристика легкой атлетики как вида спорта и ее отличительные особенности.....	стр. 5
1.2. Специфика организации тренировочного процесса.....	стр. 6
1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени).....	стр. 10
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	стр. 16
2.1. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	стр. 16
2.2. Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки.....	стр. 18
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности...	стр. 24
2.4. Режимы тренировочной работы.....	стр. 25
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	стр. 27
2.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	стр. 34
2.7. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	стр. 35
2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	стр. 41
2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	стр. 42
2.10. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	стр. 45
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	стр. 51
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и соревнований.....	стр. 51
3.2. Планирование спортивных результатов.....	стр. 60
3.3. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	стр. 62
3.4. Программный материал для практических занятий.....	стр. 70
3.4.1. Этап начальной подготовки.....	стр. 70
3.4.2. Тренировочный этап.....	стр. 80
3.4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.....	стр. 87
3.4.4. Этап высшего спортивного мастерства.....	стр. 94
3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	стр. 98
3.6. Планы применения восстановительных средств.....	стр.100
3.7. Планы антидопинговых мероприятий.....	стр. 101
3.8. Планы инструкторской и судейской практики.....	стр.105

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	стр.108
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность.....	стр.108
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.....	стр.110
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	117
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования...	стр. 119
5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	стр. 125
5.1. Список литературных источников.....	стр. 125
5.2. Перечень Интернет-ресурсов.....	стр. 126
ПРИЛОЖЕНИЕ № 1.....	стр. 128
ПРИЛОЖЕНИЕ № 2.....	стр. 130

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Характеристика легкой атлетики как вида спорта и ее отличительные особенности

Легкую атлетику часто называют «королевой спорта», у нее есть все основания претендовать на столь высокий «титул» - это древнейший вид спорта, наиболее естественный и распространенный на земном шаре, пользующийся огромной популярностью. Легкая атлетика стала прародительницей многих видов спорта, в основе которых лежат ее отдельные элементы. В мире авторитет легкоатлетического спорта очень высок.

Легкая атлетика - это различные виды ходьбы и бега, прыжков и метаний, то есть самых, что ни на есть, естественных двигательных действий человека. Девиз современного легкоатлетического спорта - «Быстрее! Выше! Дальше!» Сведения о легкой атлетике как вида спортивной деятельности связаны с историей древних Олимпийских Игр, которые проводились более 3 тысяч лет назад в Греции. Основу программы древних Олимпийских Игр составляли легкоатлетические виды - это был бег на длину стадиона(192,27м) или стадий, только потом программа расширилась.

Легкая атлетика относится к циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям. Это комплекс отличных друг от друга спортивных дисциплин. Распределение их по основным группам - ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья носит условный характер. По своей специфике многочисленные виды легкой атлетики можно разделить на родственные группы:

- **Спринтерский бег**, который делится на гладкий, барьерный и эстафетный. Гладкий спринт - это бег на дистанциях 50,60,100,200,300,400,500 и 600метров; бег с барьерами- 100,110,300,400м.; эстафетный бег - командный вид соревнований в легкой атлетике, видов эстафетного бега существует множество, но в программу крупнейших официальных соревнований входят два вида спринтерских эстафет- 4x100м, 4x400м. для мужских и женских команд.

- **Бег на средние дистанции**. Это бег на дистанциях 800, 1000, 1500м, 1 милю (1609м), 2000м., эстафеты 4x800м, 4x1500м.

- **Бег на длинные дистанции или стайерский бег.** Основных дистанций в этой группе три- 3000,5000,10000м.

- **Бег с препятствиями** или стипль-чез, стандартных дистанций для стипль-чеза две это 2000м и 3000м. Препятствиями в стипль-чезе являются барьеры и яма с водой.

- **Бег на сверхдлинные дистанции и пробеги.** Эта группа беговых видов весьма объемна и существует как бы в двух изменениях- 20000,25000 и 30000 и в часовом беге у мужчин и женщин. Очень популярны во всем мире пробеги мужчин и женщин по шоссе на дистанциях 10км до «бесконечности».

- **Марафон** – это бег на 42км195м.

- **Бег по пересеченной местности или кросс.**

- **Спортивная ходьба** - 3,5,10,20,30,50 км.

- **Прыжки** делятся на две группы вертикальные и горизонтальные. Вертикальные - прыжок в высоту и прыжок с шестом, горизонтальные - прыжок в длину и тройной прыжок.

- **Метания**, включают в себя - метание диска, молота, копья, толкание ядра.

- **Многоборья.** Видов многоборья существует несколько, но основных - четыре, у мужчин летом 10-борье (бег на 100м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег на 400м, бег на 110м с/б, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег на 1500м). Зимой многоборье включает 7 видов и 5 видов: 60м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег на 60м с/б, прыжок с шестом, бег на 1000м. Женское семиборье включает следующие виды - бег на 100с с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег на 200м, прыжок в длину, метание копья, бег на 800м.

## **1.2. Специфика организации тренировочного процесса**

Специфика спортивной подготовки легкоатлетов определяется основным содержанием тренировочной и соревновательной деятельности, являющихся компонентами тренировочного процесса.

Содержание спортивной подготовки легкоатлетов составляют:

- мотив - предмет, на который направлена деятельность, или предмет потребности;
- цель - представление о результате действия (что необходимо достичь);
- условия осуществления деятельности, важнейшими из которых являются способы достижения цели;
- проблемные ситуации, ведущие к достижению поставленной цели и представляющие собой задачи деятельности.

Предметом тренировочной деятельности является достижение максимально возможного для данного этапа уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической).

Предметом соревновательной деятельности является уровень мобилизации резервов организма легкоатлетов, необходимых для достижения соревновательного результата.

Занятия легкой атлетикой могут удовлетворить различные потребности занимающихся: укрепить здоровье, достичь физического совершенства, развить личностные качества, воспитать характер, сформировать необходимые двигательные умения и навыки. В зависимости от потребностей у занимающихся формируется цель занятий легкой атлетикой. Формирование цели не происходит одновременно. Поставленная цель оказывает влияние на интерес и усиливает положительное отношение к системе занятий легкой атлетики.

Отличительными признаками легкой атлетики являются сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований.

Занятия и соревнования по легкой атлетике проводятся на беговых дорожках, специальных секторах по прыжкам и метаниям. Длина стандартной беговой дорожке составляет 400м. Дорожка состоит из двух параллельных прямых и двух виражей, радиусы которых равны. Ее внутренняя часть должна быть огорожена бровкой, размером приблизительно 5см в высоту и не менее 5см в ширину, она должна быть выкрашена в белый цвет. На всех соревнованиях на дистанции до 400м включительно каждый участник должен бежать по своей дорожке шириной 1,22-+0,01м, включая линию дорожки. На всех стадионах ширина дорожки для всех

таких соревнований должна быть не более 1,25м, не менее восьми отдельных дорожек.

Во всех технических видах, где используется зона разбега, отметки, располагаются вдоль них, за исключением прыжка в высоту, где отметки могут быть расположены в зоне разбега. Спортсмен может использовать только одну отметку. В вертикальных прыжках планка должна быть изготовлена из стекловолокна, но не из металла. Общая длина планки для прыжка в высоту составляет 4.00м (20мм), для прыжка с шестом - 4,50 (20 мм). Максимальный вес планки 2кг для прыжка в высоту и 2,25кг для прыжка с шестом. Диаметр круглой части планки составляет 30мм (1мм). Планка состоит из трех частей - круглой части и двух наконечников, чтобы они могли располагаться на кронштейнах стоек. Минимальная длина дорожки для разбега должна быть 40-45м, ширина - 1,22м (0,01м). Дорожка для разбега обозначается белыми линиями шириной 5см. Яма для приземления должна иметь ширину от 2.75м до 3м и располагаться так, чтобы линия середины разбега при ее продлении совпала бы с серединой ямы для приземления.

В метаниях используемые снаряды должны соответствовать требованиям ИААФ.

**Таблица № 1**

**Новые снаряды**

<b>Снаряды</b>	<b>Девушки</b>	<b>Женщины, юниорки, взрослые</b>	<b>Мужчины юноши</b>	<b>Мужчины юниоры</b>	<b>Мужчины взрослые</b>
<b>Ядро</b>	3.000кг	4.000кг	5.000кг	6.000кг	7.260кг
<b>Диск</b>	1.000кг	1.000кг	1.500кг	1.750кг	2.000кг
<b>Молот</b>	3.000кг	4.000кг	5.000кг	6.000кг	7.260кг
<b>Копье</b>	500г	600г	700г	800г	800г



Никаких специальных приспособлений не разрешаются, за исключением бинтования больших зон рук или пальцев так, что в результате никакие два или более пальцев не забинтованы вместе так, что пальцы не могут двигаться по отдельности. Использование перчаток не разрешается, за исключением метания молота. Для обеспечения лучшего удержания снаряда спортсменам разрешается использование подходящих веществ, но только для рук.

Круг для метания. Внутренний диаметр круга составляет 2.135м (5мм) в толкании ядра и метании молота и 2.50м (5мм) в метании диска. Кольцо круга должно быть не менее 6мм толщиной и окрашено в белый цвет. В метании копья минимальная длина дорожки для разбега - 30м. Сектор приземления должен иметь гаревое, травяное или иное подходящее покрытие, на котором снаряд оставляет четкий свет. Метание диска выполняется из огороженного сеткой сектора, чтобы обеспечить безопасность зрителей и спортсменов. Заградительная сетка должна быть спроектирована, изготовлена и установлена таким образом, чтобы остановить диск 2кг, движущийся со скоростью до 25м/с.

Конструкция копья состоит из трех частей: древка, металлического наконечника и обмотки. Древко должно быть цельным или полым и изготовлено целиком из металла или другого пригородного материала прикреплено к металлическому наконечнику, заканчивающемуся острым концом. Поверхность древка копья не должна иметь ямок, выступов и дырочек, должна быть цельной и гладкой по всей длине. Наконечник копья должен быть сделан целиком из металла. Обмотка, покрывающая центр тяжести копья, не должна превышать диаметр древка более чем на 8мм. Одинаковой толщины, без узлов, выемок и нескольких.

Экипировка. Участники должны носить чистую одежду, скроенную и одетую таким образом, чтобы не чувствовать неудобств в выполнении легкоатлетических упражнений. Одежда должна быть сшита из материала, непрозрачного даже в мокром состоянии. Участники не должны носить одежду, которая затрудняет работу судей. Майки спортсменов должны быть одного цвета - как спереди, так и сзади. Участники могут соревноваться босиком или в обуви, обутой на одну или обе ноги. Все типы соревновательной обуви должны быть утверждены ИААФ. Подошва и

каблук обуви должны быть сконструированы таким образом, чтобы там могло располагаться до 11 шипов. В обуви, используемой для прыжков в высоту и в длину, подошва должна иметь максимальную толщину 13мм, а каблук в прыжке в высоту - 19мм. Во всех других видах подошва и/или каблук могут иметь любую толщину. Не разрешается использование никаких приспособлений ни внутри, ни снаружи обуви, которые могут создать эффект увеличения толщины подошвы. Каждому спортсмену выдается два номера (на груди и спине), за исключением прыжка в высоту и прыжка с шестом, где разрешается носить только один номер.

### **1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени)**

Современная система подготовки легкоатлетов сформировалась в процессе длительного развития теории легкой атлетики и применения ее на практике. Она представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочно-соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям.

Система спортивной подготовки - это единая организационная структура, обеспечивающая:

- преемственность задач, средств, методов и форм подготовки спортсменов всех возрастных групп;
- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Основными наиболее важными компонентами системы спортивной подготовки являются:

- 1) система отбора и спортивной ориентации;
- 2) система спортивной тренировки;
- 3) система соревнований;
- 4) система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности:

- подготовка кадров;
- научно-методическое и информационное обеспечение;
- медицинское и медико-биологическое сопровождение;
- материально-техническое обеспечение;
- финансирование;
- организационно-управленческие факторы;
- факторы внешней среды.

Каждый компонент системы спортивной подготовки имеет свое функциональное назначение и одновременно подчинен общим закономерностям устройства, ее функционирования и развития.

Система отбора и спортивной ориентации - это комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка, подростка, юноши к занятиям легкой атлетикой. В современном спорте, характеризующемся постоянно усиливающейся конкуренцией и непрерывным ростом результатов, особенно важно выявить спортсменов, обладающих необходимыми морфофункциональными данными и синтезом физических, психических и интеллектуальных способностей, находящихся на исключительно высоком уровне развития. Главное требование, предъявляемое к системе отбора, состоит в том, что она должна быть органическим компонентом системы многолетней подготовки, так как способности могут быть выявлены только в процессе тренировки и воспитания и являются следствием сложного диалектического единства - врожденного и приобретенного,

биологического и социального. Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей. Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности занимающихся. С учетом спортивной и экономической целесообразности, условий проведения, традиций, специфических особенностей в легкой атлетике сформирована система соревнований, которые, как правило, имеют преемственность на мировом, национальном, региональном и местном уровнях. Однако в определенных случаях отдельные соревнования выходят за рамки системы подготовки спортсменов, так как являются итогом этой подготовки в многолетнем или годовом цикле. К таким соревнованиям относятся олимпийские и паралимпийские игры, чемпионаты мира и Европы, а для менее квалифицированных спортсменов главные целевые соревнования - чемпионаты России, регионов и т.д. Функции системы спортивных соревнований очень широки и многообразны. Система соревнований является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов. Она во многом определяет содержание, направленность и структуру тренировочного процесса; выступает в качестве необходимого инструмента контроля; оказывает значительное воздействие на развитие легкой атлетики; позволяет оперативно организовать взаимодействие мировой и отечественной системы спортивной подготовки; способствует развитию популярности спорта; активно воздействует на формирование мотивационного механизма. В то же время эффективность функционирования системы соревнований, то есть достижение запланированных

спортивных результатов в определенных стартах и в нужные сроки, обеспечивается эффективной системой тренировки.

Результативность процесса подготовки спортсменов обеспечивается уровнем профессиональной квалификации кадров, наличием талантливых спортсменов и тренеров, научным потенциалом специалистов, способных предлагать эффективные технологии и методики в тех направлениях, которые являются наиболее перспективными для дальнейшего роста спортивных результатов.

Своевременное внедрение в практику достижений научно-технического прогресса является одним из решающих факторов результативности подготовки спортсменов. В тренировочном и соревновательном процессах должна применяться диагностическая, измерительная, вычислительная техника, аудио- и видеоаппаратура и т.д. Следует отметить, что развитие спортивной науки, внедрение в спорт достижений мирового научно-технического прогресса способствует привлечению к комплексному научному, медико-биологическому и информационному обеспечению подготовки спортсменов специалистов различного профиля - педагогов, врачей, биологов, физиологов, биомехаников, биохимиков, социологов, инженеров, математиков и др.

Эффективная подготовка спортсменов невозможна без соответствующей материально-технической базы, инвентаря, оборудования и спортивной экипировки. Использование новейших (более совершенных) образцов спортивных изделий способствует изменению спортивной техники, совершенствованию методов тренировки, сохранению здоровья спортсменов, ускоряет рост спортивных результатов.

Функционирование системы спортивной подготовки нельзя строить в отрыве от социальных, экономических, демографических условий и природной среды. Особенно сильно на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности влияют такие факторы внешней среды, как высота над уровнем моря, температура, влажность окружающей среды, изменение часового пояса.

Они могут способствовать как повышению спортивной работоспособности, так и ее значительному снижению. Реализация программы спортивной подготовки и

достижение поставленных задач напрямую зависит от организации системы управления процессом спортивной подготовки. Системность управления определяется соподчиненностью и скоординированностью, решаемых на каждом этапе подготовки специфических задач. Комплексность проявляется также в том, что в системе управления присутствуют различные компоненты - биологические, социально-экономические, материально-технические, информационные и др.

Система спортивной подготовки состоит из планомерного многолетнего непрерывного прохождения легкоатлетом следующих этапов:

- этапа начальной подготовки (далее также - НП);
- тренировочного этапа, или этапа спортивной специализации (далее также - ТЭ);
- этапа совершенствования спортивного мастерства (далее также - ССМ);
- этапа высшего спортивного мастерства (далее также – ВСМ).

Этапы спортивной подготовки разбиваются на периоды и года:

- этап НП: первый год подготовки; свыше первого года подготовки (второй и третий год подготовки);
- этап ТЭ: период начальной специализации (первый и второй года подготовки); период углубленной специализации (третий, четвертый и пятый года подготовки);
- этап ССМ: без ограничений;
- этап ВСМ: без ограничений.

Если на одном из этапов результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по легкой атлетике, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Для достижения основной цели подготовки спортсменов-легкоатлетов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

- 1). На этапе начальной подготовки:

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

2). На тренировочном этапе:

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

3). На этапе спортивного совершенствования:

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

4). На этапе высшего спортивного мастерства:

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

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### **2.1. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по легкой атлетике и составляет:

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься легкой атлетикой, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе. Перевод по годам обучения на этапе начальной подготовки осуществляется при условии выполнения спортсменом нормативов, установленных в таблице № 21 настоящей Программы.

На тренировочный этап зачисляются подростки не моложе 12 лет. Группы на этом этапе формируются только из практически здоровых юных спортсменов, прошедших спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и выполнивших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии выполнения спортсменом нормативов, установленных в таблицах № 22 настоящей Программы.

На этап совершенствования спортивного мастерства привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов для достижения ими конкретных спортивных результатов. На данный этап зачисляются спортсмены, выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и сдавшие спортивные нормативы не ниже кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии



выполнения нормативов, установленных в таблице № 23 настоящей Программы, и положительной динамики роста спортивных результатов или стабильно высоких показателей.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие нормативы по общей физической и специальной подготовленности (таблица № 24), и сдавшие спортивные нормативы по присвоению звания не ниже Мастера спорта России. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии выполнения установленных нормативов и положительной динамики роста спортивных результатов или стабильно высоких спортивных показателей.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 2.

**Таблица № 2**

**Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1

## 2.2. Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки

Тренировочный процесс включает в себя несколько видов спортивной подготовки по легкой атлетике. Их парциальное соотношение на каждом этапе приведено в таблице № 3.

Таблица № 3

### Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по легкой атлетике

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап Совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Бег на короткие дистанции						
Общая физическая подготовка (%)	20-76	21-73	17-32	15-20	12-17	11-16
Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6	3-6	3-4

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба						
Общая физическая подготовка (%)	10-76	11-73	40-50	30-41	10-20	8-17
Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15	25-30	29-34
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22	13-17
Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	3-5	3-6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5	5-7
Прыжки, метания						
Общая физическая подготовка (%)	20-76	21-73	17-32	14-19	12-17	11-16
Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
Участие в соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8

Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5	3-6	3-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
Многоборье						
Общая физическая подготовка (%)	50-67	53-63	21-31	15-22	11-18	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	10-13	11-15	19-24	20-25	21-26	21-26
Участие в соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	3-6	4-7
Техническая подготовка (%)	12-15	12-15	20-24	21-26	23-28	21-26
Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-4	1-4	6-9	7-10	8-11	12-16
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6	3-6	3-4

Медицинские, медико- биологические, восстановительны е мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
---	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Почасовое соотношение видов спортивной подготовки на каждом этапе представлено в таблице № 4.

Таблица № 4

**Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их почасовое соотношение на этапах спортивной подготовки с разбивкой по годам**

Виды спортивной подготовки	НП			ТЭ					ССМ	ВСМ
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	весь период	весь период
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12
Общая физическая подготовка (час)	237	228	228	150	150	125	125	125	159	200
Специальная физическая подготовка (час)				108	108	169	169	169	253	349
Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	6	6	19	19	38	38	38	66	100
Техническая подготовка (час)	47	50	50	112	112	162	162	162	253	337
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (час)	25	25	25	42	42	62	62	62	103	137
Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	-	19	19	37	37	37	56	50
Медицинские, медико-биологические,	3	3	3	18	18	31	31	31	46	75

восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)										
<b>Итого:</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования в легкой атлетике - часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных мероприятиях. Соревнования решают ряд задач: приучают к противоборству, воспитывают личность, совершенствуют двигательные умения и навыки, развивают мышление и интеллект. Это огромный стимул спортивного совершенствования для занимающихся, средство проявления сил и способностей спортсменов, воспитания воли и характера.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные мероприятия могут быть:

- отборочными (имеющими задачей выявить тех или иных спортсменов, готовых выступать на соревнованиях более высокого уровня, чем отборочные);
- контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы);
- основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Таблица № 5

#### Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	2	4	4	6	6
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2

При планировании спортивных результатов по годам подготовки в спортивной школе следует соблюдать известную меру: во-первых, установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных



результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату.

#### **2.4. Режимы тренировочной работы**

Тренировочная работа ведется в соответствии с годовым тренировочным планом (далее - годовой план работы), рассчитанным на 52 недели.

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется 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 обучающихся, сдачи контрольных нормативов;

- 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 медико-восстановительные и другие мероприятия.

При планировании объемов работы тренеров и иных специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки, предлагается учитывать реализацию программы в соответствии с утвержденным распорядительным актом организации (приказом руководителя) годовым планом работы, предусматривающим:

- работу одного тренера и (или) иного специалиста с группой занимающихся в течение всего тренировочного сезона (спортивного сезона);

- одновременную работу двух и более тренеров и (или) иных специалистов с одними и теми же занимающимися (группой), закрепленными распорядительным актом организации (приказом руководителя) одновременно за несколькими

специалистами с учетом специфики избранного вида спорта (группы видов спорта) либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;

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

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте организации, осуществляющей спортивную подготовку в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с соблюдением законодательства по защите персональных данных. Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапов подготовки занимающихся следующей продолжительности:

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

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

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

Разрядные нормы и разрядные требования устанавливаются с учетом особенностей развития легкой атлетики, пола и возраста спортсменов. Возрастные группы участников соревнований по легкой атлетике определяются правилами официальных соревнований.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку по легкой атлетике, назначаются тренером (тренерами) с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки.

В таблице № 6 указаны нормативы максимального объема тренировочной нагрузки спортсменов-легкоатлетов.

**Таблица № 6**

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	6	9	12	18	24
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6	6	7

Общее количество часов в год	312	312	468	624	936	1248
Общее количество тренировок в год	156	156	208	312	312	364

1. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в следующие тренировочные группы обуславливаются стажем занятий, выполнением нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

3. В зависимости от уровня спортивной подготовленности занимающихся и задач подготовки разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25% (Постановление администрации г. Сочи от 25.02.2013г. № 350 «О системе оплаты труда работников муниципальных образовательных учреждений дополнительного образования детей и отдельных муниципальных учреждений физической культуры и спорта в городе Сочи»).

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

Зачисление на обучение по программе спортивной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья, выданного медицинским учреждением, включая амбулаторно-поликлинические учреждения, врачебно-физкультурные диспансеры, центры лечебной физкультуры и спортивной медицины. Медицинский контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами медицинских учреждений по плану.

Медицинская деятельность в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и (или) работниками врачебно-физкультурных диспансеров (отделений) в соответствии с Порядком

оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428), и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу. В соответствии с пунктом 2 указанного приказа в оказание медицинской помощи входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль над питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

В организациях, осуществляющих спортивную подготовку, могут оборудоваться медицинские пункты, кабинеты спортивной медицины, лечебной физкультуры, физиотерапии, массажа, процедурные и другие, необходимые для спортивной подготовки, поддержания и восстановления спортивной формы лиц,

проходящих спортивную подготовку с обязательным получением соответствующей лицензии в случае включения в штатное расписание организации медицинских работников.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку.

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

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Контроль над уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

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

Многолетняя подготовка спортсмена должна строиться с учетом возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Знание наиболее благоприятных возрастных периодов развития двигательных качеств позволит определить оптимальные сроки начала специализации, целесообразно спланировать подготовку

спортсмена на тот или иной классификационный уровень, определить каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения высоких спортивных нормативов и званий - мастера спорта, мастера спорта международного класса и т.д.

Возрастные особенности детей и подростков можно кратко охарактеризовать следующим образом. Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы:

- 7 лет - конец периода первого детства;
- 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства).

Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков, с 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличивается вес, возрастает мышечная масса. Так, с 13 до 14 лет длина увеличивается на 9-10 см; с 14 до 15 лет на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. Так, с 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет на 2-3 см. В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

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

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

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности.

Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. Установлено, что в процессе развития человека частота сердечного сокращения с возрастом уменьшается, и уже к подростковому возрасту достигает величин, близких к показателям взрослых людей. Так, частота сердечного сокращения в 7 лет составляет 85-90 уд/в мин, к 14-15 годам снижается до 70-76 ударов в минуту. В возрасте 16-17 лет частота сердечного сокращения составляет 65-75 ударов в минуту, т.е. практически не отличается от взрослых людей.

При занятии спортом в связи с активной мышечной деятельностью у юных спортсменов ускоряется развитие многих жизненно важных процессов организма: наблюдается высокий темп возрастных морфологических показателей, что сказывается на функциональные изменения, в частности сердечно-сосудистой системы. Отметим тот факт, что значительные темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении 3-4-х лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое. Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. В этом случае важно знать, что основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Наличие этих показателей дает основание определять оценку переносимости тренировочных нагрузок и адекватности их возможностям организма спортсмена.

Все физические качества развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того,



у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост в росто-весовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания.

Известно, что у девочек половое созревание начинается раньше на 1-2 года, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного увеличения росто-весовых показателей и девочек, и мальчиков. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей. Необходимо также отметить тот факт, что нельзя оставлять без внимания возрастной период, когда то или иное физическое качества совершенствуется в меньшей степени. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, где имеются разные физиологические механизмы.

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

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

## 2.6. Предельные тренировочные нагрузки и объем соревновательной деятельности

Предельные тренировочные нагрузки и максимальный объем соревновательной деятельности на каждом этапе подготовки указаны в таблице № 7.

**Таблица № 7**

### Режимы тренировочной работы

Этапы спортивной подготовки	Годы обучения	Максимальное количество тренировочных часов в неделю	Максимальное количество соревнований в месяц
1	2	3	4
Этап начальной подготовки	1	6	-
	2	6	4
	3	6	4
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	9	6
	2	9	6
	3	12	8
	4	12	8
	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	18	10
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	24	10

## **2.7. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

В соответствии с пунктом 7 части 2 статьи 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» физкультурно-спортивные организации осуществляют материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице № 8 и № 9.

## Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количеств о	срок эксплуатац ии (лет)	количеств о	срок эксплуатац ии (лет)	количеств о	срок эксплуатации (лет)	количеств о	срок эксплуатац ии (лет)
1.	Диск	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Перчатки для метания молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
5.	Шест	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
6.	Ядро	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

Таблица № 9

## Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		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 занимающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
8.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1

9.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для бега с препятствиями (стипель-чеза)	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для метания копья	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по легкой атлетике, указаны в таблице № 10.

**Таблица № 10**

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Круг для места толкания ядра	штук	1
4.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5.	Палочка эстафетная	штук	20
6.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7.	Стартовые колодки	пар	10
8.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
9.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
10.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
11.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
12.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
13.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
14.	Буфер для остановки ядра	штук	1
15.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
16.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
17.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
18.	Грабли	штук	2
19.	Доска информационная	штук	2
20.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
21.	Конь гимнастический	штук	1
22.	Мат гимнастический	штук	10
23.	Мяч для метания 140 г	штук	10
24.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
25.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
26.	Пистолет стартовый	штук	2

27.	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м)	штук	1
28.	Рулетка 10 м	штук	3
29.	Рулетка 100 м	штук	1
30.	Рулетка 20 м	штук	3
31.	Рулетка 50 м	штук	2
32.	Секундомер	штук	10
33.	Скамейка гимнастическая	штук	20
34.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
35.	Стенка гимнастическая	пар	2
36.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
37.	Указатель направления ветра	штук	4
38.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
39.	Электромегафон	штук	1
Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Многоборье			
40.	Колокол сигнальный	штук	1
41.	Конус высотой 15 см	штук	10
42.	Конус высотой 30 см	штук	20
43.	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
44.	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
45.	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1
Прыжки, Многоборье			
46.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
47.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
48.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
49.	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
50.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
51.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
52.	Ящик для упора шеста	штук	1
Метания, Многоборье			
53.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
54.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
55.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
56.	Диск массой 2,0 кг	штук	20



57.	Диски обрeзинeнные (0,5 - 2,0 кг)	комплект	3
58.	Копье массой 600 г	штук	20
59.	Копье массой 700 г	штук	20
60.	Копье массой 800 г	штук	20
61.	Круг для места метания диска	штук	1
62.	Круг для места метания молота	штук	1
63.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
64.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
65.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
66.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
67.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
68.	Ограждение для метания диска	штук	1
69.	Ограждение для метания молота	штук	1
70.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1

## 2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Одним из показателей эффективности деятельности физкультурно-спортивной организации является количественный и качественный состав занимающихся. В таблице №11 представлены требования, предъявляемые к комплектованию и наполняемости групп по этапам спортивной подготовки.

**Таблица № 11**

### Требования к комплектованию и наполняемости групп по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Период (продолжительность в годах)	Минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Этап начальной подготовки	До одного года	9	10	10-12	20

	Свыше одного года	10	10	10-12	20
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	Начальной специализации	12	8	8-10	14
	Углубленной специализации	13	8	8-10	14
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	Весь период	14	2	4-7	10
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	Весь период	15	1	1-4	7

\*

Примечание.

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

## **2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. В зависимости от этапа и года спортивной подготовки общее количество тренировочных занятий в год составляет от 936 до 1248 часов. В таблице №12 указан объем индивидуальной спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

**Объем индивидуальной спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Объем спортивной подготовки (час.)	
На этапе совершенствования спортивного мастерства	На этапе высшего спортивного мастерства
Весь период	Весь период
936	1248

Индивидуальное планирование подготовки легкоатлетов основано на принципах программно-целевого подхода. Сначала определяются цели подготовки, потом намечаются пути их реализации, а затем определяются средства и методы подготовки.

Типовая структура плана подготовки:

- цели, задачи, подготовки;
- системы мероприятий;
- ресурсное обеспечение;
- механизм реализации;
- контроль и управление программой;
- ожидаемая эффективность программы и критерия оценки.

При разработке программы учитывались модельные характеристики соревновательной деятельности легкоатлетов (в измеряемых величинах) важно планировать динамику состояния спортсмена - параметры подготовленности, от которых зависит спортивный результат в главном старте (стартах).

План подготовки на год разрабатывается на основе ранее выполненных нагрузок и достигнутых изменений в компонентах подготовленности спортсмена. Для каждого этапа мезоцикла подготовки ставится конкретная задача по изменению

компонентов подготовки. Проводится планирование наиболее эффективных средств тренировки (их сочетание) в рамках отдельного тренировочного занятия, микро- и мезоцикла.

Можно использовать алгоритм планирования тренировки в годичном цикле в легкой атлетике таблица №13.

**Таблица № 13**

**Алгоритм планирования индивидуальной подготовки в годичном цикле в легкой атлетике**

<b>№ п/п</b>	<b>Операция</b>	<b>Организационно-методические указания</b>
1	Определение главных соревнований	На основе стратегии выступлений в соревнованиях на предстоящий сезон
2	Выделение периодов и этапов подготовки	С учетом календаря соревнований и соблюдение специфических принципов спортивной подготовки
3	Разграничение циклов подготовки (в зависимости от этапов)	Учитывается направленность подготовки и продолжительность циклов
4	Планирование тестирующих процедур	С направленностью на коррекцию методик подготовки, подведение итогов тренировочных этапов
5	Определение сроков учебно-тренировочных сборов	Постановка задач, планирование сроков, место проведения
6	Определение сроков комплексных обследований	В соответствии с направленностью этапов подготовки
7	Дозирование интегральных характеристик нагрузки в месяц	Распределение средств подготовки (основных и дополнительных)
8	Планирование динамики нагрузки в годичном цикле	Корректировка плана с учетом многолетней динамики нагрузки и состояние

## 2.10. Структура годичного цикла

В процессе построения многолетней спортивной подготовки в легкой атлетике важна целостность тренировочного процесса, которая обеспечивается:

- взаимосвязью различных сторон подготовки легкоатлетов в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);
- соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной тренировочной работы);
- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий, этапов, периодов, циклов).

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

Первый уровень - микроструктуры, это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

Второй уровень - мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

Третий уровень - макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годичных, многолетних.

Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).

В каждом макроцикле тренировки легкоатлетов обычно выделяются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки легкоатлетов в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной деятельности, структурой подготовленности, системой соревнований; этапом многолетней подготовки; климатическими условиями, материально-технической обеспеченностью и другими.

Вне зависимости от вариантов построения тренировочного процесса легкоатлетов в течение календарного года в структуре макроцикла просматриваются относительно самостоятельные и в то же время тесно взаимосвязанные по

характеру, преемственности задач и содержания структурные элементы - периоды, этапы, мезоциклы, микроциклы.

- В подготовительном периоде у легкоатлетов различного возраста и квалификации должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки. При этом состав средств и методов тренировок изменяется: увеличивается количество соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм легкоатлетов.

- Основными задачами соревновательного периода в подготовке легкоатлетов являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

- Задачи переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности легкоатлетов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено тренерами на полноценное физическое и особенно психическое восстановление легкоатлетов. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки легкоатлетов, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований сезона, индивидуальных особенностей легкоатлетов. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).

Мезоструктура представляет собой относительно цельный законченный этап тренировочного процесса легкоатлетов, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она часто

решает промежуточные задачи подготовки.

Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, включающее от 2 до 6 микроциклов. Внешними признаками мезоцикла являются:

а) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микроциклов в определенной последовательности. В подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

б) частая ситуация, при которой смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

в) окончание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

В подготовке легкоатлетов применяют различные типы мезоциклов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется постепенным подведением легкоатлетов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовый мезоцикл - основная работа с легкоатлетами, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включаются в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств.

Контрольно-подготовительный мезоцикл решает задачи комплексной подготовки легкоатлетов, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Этот мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл содействует

целенаправленной психической и тактической подготовке легкоатлетов, моделирует режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту.

Соревновательный мезоцикл включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода подготовки легкоатлетов. При этом объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

В подготовке легкоатлетов наибольшая интенсивность нагрузки отмечается в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).

Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты тренировочного процесса легкоатлетов, состоящих из отдельных занятий. Каждое занятие является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи. Тренировочный микроцикл представляет собой структурное образование продолжительностью от 2 до 14 дней. Построение тренировочного процесса легкоатлетов на основе микроциклов позволяет:

- обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;

- регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки;

- планировать соответствие между факторами педагогического воздействия на легкоатлетов и восстановительными мероприятиями. Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок:

- а) наличие в его структуре 2-х фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке новичков (при 3-х занятиях в неделю, чередующихся с отдыхом). В подготовительном периоде стимуляционная фаза по



длительности значительно превышает восстановительную; а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными;

б) окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине;

в) регулярная повторяемость в определенной последовательности занятий разной направленности, объема и интенсивности обеспечивает решение поставленных задач.

В подготовке легкоатлетов, занимающихся в тренировочных группах 3 - 4-го года обучения применяются различные типы микроциклов.

Втягивающие - имеют невысокую суммарную нагрузку и направлены на подведение организма легкоатлетов к напряженной тренировочной работе, применяются обычно в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Базовые (общеподготовительные) - характеризуются большим суммарным объемом нагрузок, стимулируют развитие адаптационных процессов в организме легкоатлетов, решают главные задачи технико-тактической, физической, волевой, психической подготовки, составляют основное содержание подготовительного периода.

Контрольно-подготовительные можно разделить на специально-подготовительные (направленные на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях) и модельные (моделирующие регламент соревнований по легкой атлетике в процессе тренировочной деятельности).

Подводящие - их содержание зависит от особенностей подведения легкоатлетов к соревнованиям.

Восстановительные - обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

Соревновательные - имеют режим, соответствующий программе соревнований, их структура и продолжительность определяются спецификой соревнований в легкой атлетике.

## Примерный план годовичного цикла

Виды подготовки	Количество часов на этапах спортивной подготовки по годам обучения									
	НП			ТЭ					ССМ	ВСМ
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весь период	Весь период
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Общая физическая подготовка	237	228	228	150	150	125	125	125	159	200
Специальная физическая подготовка				108	108	169	169	169		
Участие в соревнованиях	-	6	6	19	19	38	38	38	66	100
Техническая подготовка	47	50	50	112	112	162	162	162	253	337
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	25	25	25	42	42	62	62	62	103	137
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	19	19	37	37	37	56	50
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	18	18	31	31	31	46	75
<b>Итого:</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и соревнований

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многолетней тренировочной деятельности, юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества. При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. Настоящая программа основывается на общепринятых положениях спортивной подготовки, которые базируются на следующих методических принципах:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки);

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания;

- осуществление как одновременного развития физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут использоваться следующие методические подходы:

- целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами);
- расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

На легкую атлетику распространяются общепедагогические принципы спортивной тренировки, отражающие закономерности подготовки и направляющие деятельность тренера и спортсменов, занимающихся легкой атлетикой, к намеченной цели. Основными педагогическими принципами, распространяющимися на тренировку легкоатлетов, являются: принцип сознательности и активности, принципы наглядности, доступности и индивидуализации, принцип систематичности, принцип прочности усвоения изучаемого материала и другие.

### **1. Принцип сознательности и активности.**

Обучение технике и тактике в легкой атлетике невозможно без сознательной и активной деятельности обучаемого, т. е. без учения. Изучения новых знаний, относящихся к легкой атлетике, должно стать главным побуждающим фактором всех действий легкоатлетов различного возраста. Начиная с младшего возраста потребность к изучению элементов техники и тактики у легкоатлетов должна быть осознанной.

Определены факторы, влияющие на мотивацию занимающихся легкой атлетикой при обучении двигательным действиям. Внешние факторы (сложность задания, актуальность изучаемого материала) определяют активность легкоатлетов. Внутренние факторы (степень понимания значимости задания, уровень подготовленности) влияют на интерес к легкой атлетике и выполняемому заданию.

Требования к реализации принципа сознательности и активности следующие:

- а) обеспечить у занимающихся легкой атлетикой осмысленное отношение и устойчивый интерес к легкой атлетике. Иногда естественная потребность в движениях у детей и подростков не совмещается с необходимостью изучать технику

легкой атлетике. Причина - в различии целей тренировочной деятельности: у занимающихся - «подвигаться», побегать и попрыгать, а у тренера - научить технике, тактике легкой атлетике. Несовпадение мотивов часто снижает эффективность усвоения материала. Отсутствие устойчивого интереса к занятиям снижает эффективность физической подготовки легкоатлетов, особенно при выполнении самостоятельной работы по заданию тренера;

б) легкоатлеты всех возрастов должны осознанно выполнять операции и действия тренировочной деятельности: ориентироваться в тренировочном задании; выделять смысл и условия решения поставленной задачи, решать двигательные задачи, анализируя и корректируя свои действия. Высшие уровни спортивного мастерства в легкой атлетике возможны только при сознательном осмыслении сути изучаемого;

в) активно формировать и регулировать мотивы обучения. Для обеспечения всеобщей активности на занятиях легкой атлетикой следует соблюдать доступность учебного задания для каждого занимающегося. Умеренная сложность задания часто является активизирующим фактором, легкие и невыполнимые задания снижают активность легкоатлетов, оптимально трудные - стимулируют.

## **2. Принцип наглядности.**

Наглядность в легкой атлетике не сводится к простому показу объекта изучения. Тренеру необходимо сопровождать показ упражнений комментарием, организующим процесс восприятия у легкоатлетов и акцентирующим существенные признаки изучаемого объекта. В тренировочном процессе очень важно обеспечить переход от наблюдения легкоатлетами единичных конкретных действий при выполнении технико-тактических упражнений к осознанию общих признаков движения. Применение принципа наглядности в процессе занятий формирует у занимающихся легкой атлетикой представления об изучаемом движении:

а) смысловой аспект представления дает ответ на вопрос для чего изучается действие;

б) технический аспект раскрывает, что и как надо делать при выполнении действия.

Представления о движении, сформированные у легкоатлетов на основе наблюдения, не всегда достаточны для изучения техники. Для формирования полноценного представления легкоатлет не только должен увидеть, но и прочувствовать нужное ощущение правильного выполнения действия и запомнить его. Тренеру необходимо стремиться, чтобы в тренировочном процессе легкоатлеты усвоили не только двигательные действия как способ решения двигательной задачи, но и на этом примере могли обобщить закономерности решения в легкой атлетике нескольких однотипных двигательных задач.

### **3. Принцип систематичности.**

Предусматривает систематичность занятий легкоатлетов при организации тренировочного процесса. Рациональная последовательность обучения техническим действиям сокращает сроки изучения учебного материала, планомерная физическая подготовка снижает травматизм и обеспечивает поступательный прирост подготовленности. Систематичность (последовательность и регулярность) наиболее наглядно реализуется в планировании тренировочного воспитательного процесса легкоатлетов.

### **4. Принцип прочности усвоения материала.**

Прочность усвоения - это результат тренировочного процесса, при котором программный материал основательно изучается и легкоатлеты всегда в состоянии воспроизвести и применить его в тренировочной и соревновательной деятельности. Прочность отражает устойчивость качества решения легкоатлетами двигательной задачи.

В тренировочном процессе легкоатлетов необходимо создавать условия для запоминания.

а) Нужно сформировать у легкоатлетов установку на запоминание и показать пути использования материала в предстоящей соревновательной деятельности. Осознанная установка на запоминание существенно увеличивает объем памяти и скорость запоминания.

б) Научить занимающихся приемам запоминания: повторение (тренировочное, предсоревновательное), кодирование информации, выработка визуального представления о технике.

в) Постоянно повторять изучаемое действие, используя следующие различные формы повторения.

- Начальное повторение - должно восстановить в памяти легкоатлетов те знания, умения и навыки, которые понадобятся при изучении нового двигательного действия.

- Текущее повторение - когда изучаемое техническое действие включается тренером в различные виды тренировочного процесса, а также служит элементом вновь изучаемых действий.

- Периодическое (регулярное) повторение легкоатлетами техники изученных приемов - проводится для дальнейшего их закрепления и совершенствования.

- Заключительное повторение - систематизирует ранее изученные технические действия легкой атлетики.

г) Обеспечить яркую, образную подачу содержания тренировочных заданий и высокий эмоциональный фон их восприятия.

### **5. Принцип научности.**

Научность - отличительный признак системы подготовки в легкой атлетике. Организованная подготовка легкоатлетов отличается от стихийной прежде всего научностью. Реализация принципа научности требует выполнения ряда условий:

а) изучаемые технические и тактические действия должны восприниматься спортсменами в классическом варианте, освоив который, можно индивидуализировать технику;

б) легкоатлеты должны быть ознакомлены только с достоверно установленными наукой фактами и знаниями (при обучении технике легкой атлетики и развитии физических качеств это предполагает глубокое знание тренером техники и тактики легкой атлетики и его способность обосновывать каждое требование к деятельности занимающихся законами педагогики, психологии, биомеханики);

в) в тренировочном процессе необходимо применять соответствующие термины, - усвоение терминологии легкой атлетики является одной из важных задач подготовки. Следует избегать применения тренером различных терминов для обозначения одного объекта, или обозначения одним термином разнородных явлений.

#### **6. Принцип доступности и индивидуализации.**

Внедрение в практику положений этого принципа требует соответствия нагрузок средств, методов и форм организации тренировочных занятий возрастным особенностям легкоатлетов и их двигательной подготовленности. Доступность физических упражнений зависит от возможностей занимающегося и степени трудности, возникающей при выполнении упражнений (координационной сложности упражнения, интенсивности, длительности и др.). Оптимальная мера доступности наблюдается при полном соответствии возможностей легкоатлетов и трудностью упражнения. Для определения оптимальной меры доступности тренеру нужно знать функциональные возможности организма занимающихся на различных этапах возрастного развития; влияние половых и индивидуальных особенностей, внешних условий на функциональные возможности организма спортсменов, а также рационально применять средства и методы спортивной подготовки с учетом возможностей занимающихся.

Доступность означает не отсутствие трудностей для легкоатлетов, а посильную степень преодоления их при мобилизации психических и духовных сил. Изменение границ доступного для занимающихся происходит в случае целенаправленной тренировочной деятельности. Известно, что новые двигательные умения и навыки возникают у легкоатлетов на базе ранее приобретенных, включая в себя их элементы. Одно из условий доступности - распределение материала занятий таким образом, чтобы содержание каждого предыдущего занятия было связано с последующими (преемственность). Другое условие - постепенность, т. е. переход от более легкого задания к более трудному.



Индивидуализация заключается в учете индивидуальных различий легкоатлетов и в осуществлении индивидуального подхода. В тренировочном процессе в основном типичны такие ситуации:

а) один или несколько спортсменов в группе (особенно в младшем возрасте) имеют низкую физическую подготовленность и требуют от тренера индивидуальной дозировки нагрузки и применения большего количества специально-подготовительных упражнений в процессе изучения техники или повышения уровня общей физической подготовленности;

б) один или несколько спортсменов имеют более высокую физическую и техническую подготовленность, поэтому они выполняют более сложные задания тренера с более высокой нагрузкой.

### **Специфические принципы.**

Специфические принципы - объективно существующие закономерности социального, медико-биологического, психологического и спортивно-педагогического характера, обуславливающие эффективность тренировочного процесса и соревновательной деятельности легкоатлетов. Существуют следующие ведущие специфические принципы, реализуемые в занятиях с легкоатлетами.

#### **1. Принцип направленности на максимально возможные достижения, углубленной специализации и индивидуализации.**

Направленность на высшие достижения осуществляется в легкой атлетике путем использования наиболее эффективных средств и методов тренировки, интенсификации тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации факторов и условий, повышающих эффективность деятельности легкоатлетов (система восстановления и повышения работоспособности).

В тренировке легкоатлетов направленность на максимально возможные достижения определяет все содержание тренировочной деятельности: целевую направленность и задачи, состав средств и методов, структуру тренировочного процесса, систему контроля и управления и др. Углубленная специализация в легкой атлетике характеризуется оптимальным распределением времени и усилий на совершенствование различных видов подготовленности.

Индивидуализация предполагает учитывать возрастные особенности, уровень подготовленности и способности каждого спортсмена для разработки индивидуальных заданий.

## **2. Единство общей и специальной подготовки.**

Специализация в легкой атлетике предполагает для занимающихся всестороннее развитие физических и личностных качеств, динамику уровня функциональных возможностей организма. Спортивные достижения в легкой атлетике во многом зависят от разностороннего развития (в т. ч. и интеллектуального). Единство общей и специальной подготовки легкоатлетов определяется единством организма (взаимосвязью органов и систем в процессе деятельности и развития) и взаимодействием сформированных умений и навыков.

Спортивная тренировка является глубоко специализированным процессом и требует неразрывного сочетания общей и специальной подготовки (для легкоатлетов одинаково важны все стороны подготовленности). Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе легкоатлетов изменяется на разных стадиях спортивного совершенствования. С увеличением стажа занятий легкой атлетикой и повышением спортивного мастерства возрастает объем упражнений из раздела специальной подготовки.

## **3. Непрерывность тренировочного процесса.**

Достижение высокого уровня различных сторон подготовленности у легкоатлетов требует регулярных и длительных тренировок. В связи с этим подготовка в легкой атлетике строится как многолетний и круглогодичный процесс; воздействие каждого тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, усиливая эффективность системы занятий. Разновременность восстановления различных функциональных резервов организма спортсменов после тренировочных нагрузок и гетерохронность адаптационных процессов позволяет соблюдать непрерывность тренировочного процесса.

## **4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.**

Постепенное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает у легкоатлетов прогресс спортивных достижений и выражается в последовательном усложнении тренировочных заданий, выполняемых с учетом роста подготовленности занимающихся. Тренировочный процесс юных спортсменов является рациональным, если стимулирует их гармоничное физическое развитие, усиливает оздоровительный эффект и оказывает положительное влияние на формирование их личности. Тренеру важно обеспечивать постепенность применения нагрузок для легкоатлетов младшего возраста для поступательного роста их спортивных достижений.

### **5. Волнообразность динамики нагрузок.**

Волнообразные колебания нагрузок свойственны динамике объема и интенсивности. Выделяются «волны»: малые (в микроциклах), средние (в мезоциклах тренировки), большие (в период больших циклов тренировки). С учетом соотношения параметров объема и интенсивности нагрузок обобщены рекомендации по их планированию в тренировочном процессе легкоатлетов:

- а) чем меньше частота и интенсивность тренировочных занятий, тем продолжительнее этап прироста нагрузок (степень прироста невысокая);
- б) чем плотнее режим нагрузок и отдыха в тренировке и выше интенсивность нагрузок, тем короче периоды волнообразных колебаний в их динамике;
- в) на этапах значительного увеличения суммарного объема нагрузок снижается интенсивность, и наоборот, при увеличении суммарной интенсивности нагрузок снижается их объем.

### **6. Цикличность тренировочного процесса.**

Тренировочная и соревновательная деятельность легкоатлетов строится на основе различных циклов, позволяющих систематизировать средства, методы, формы занятий. Элементы тренировочных воздействий систематически повторяются, их содержание изменяется с учетом задач подготовки. Каждый элемент тренировочного процесса взаимосвязан с другими элементами. Цикличность тренировочной деятельности легкоатлетов основывается на закономерном чередовании этапов и периодов тренировки.

## **7. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности легкоатлетов.**

Успешность соревновательной деятельности базируется на единстве различных видов подготовленности спортсменов. Планируя участие в соревнованиях легкоатлетов младшего возраста, тренеру необходимо обращать внимание на их индивидуальную подготовленность. Слишком частое участие юных спортсменов в соревнованиях часто приводит к травматизму, снижению интереса к легкой атлетике и «отсеву» более способных (но пока менее «сильных», чем другие).

## **8. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.**

В занятиях легкоатлетов, особенно младшего возраста, тренеру не следует планировать узкоспециализированный тренировочный процесс и форсировать переход к повышенным тренировочным и соревновательным нагрузкам. Для поступательного спортивного совершенствования требуется учитывать динамику развития организма занимающихся легкой атлетикой (в т. ч. и их личностное развитие).

### **3.2. Планирование спортивных результатов**

Спортивные достижения в легкой атлетике выражаются в победах над соперниками при участии в соревнованиях различного уровня.

На динамику спортивных достижений влияет ряд факторов:

- индивидуальная одаренность спортсмена - выражается в задатках, одаренности и способностях к занятиям легкой атлетикой. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, а проявляются в качестве (быстроте, глубине, прочности) освоения техники легкой атлетики. Врожденно обусловленным компонентом спортивных способностей является одаренность, которая постепенно становится главным критерием достижения спортивных результатов.

- степень подготовленности к спортивному достижению - зависит от использования в подготовке эффективных тренировочных и соревновательных воздействий. А также от осознания спортсменом важности общественной и личной

спортивной деятельности и мотивов, формирующих цель этой деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений.

- эффективность системы подготовки спортсменов - зависит от условий, в которых осуществляется подготовка (оборудование, спортивная форма, инвентарь), а также от научных разработок проблем подготовки в легкой атлетике.

- важную роль оказывают социальные условия развития спортивного движения и его экономическое обеспечение т.к. уровень спортивных достижений в разных странах зависит от условий материальной жизни общества.

Планирование спортивных результатов в физкультурно-спортивных организациях основывается на годовом цикле.

Планирование годового цикла определяется:

- задачами, которые поставлены в годовом цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

План - схема годового цикла подготовки разрабатывается на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Ее значение - в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План - схема должна представлять собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно - методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

**Этап начальной подготовки.** На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годового цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

**Тренировочный этап.** На тренировочном этапе годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает

занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико - тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях. При планировании тренировки на тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

**Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.** Структура годичного цикла на данных этапах такая же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на данных этапах - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена. Годичный цикл подготовки спортсменов в физкультурно-спортивных организациях должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

### **3.3. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Врачебно-педагогический контроль проводится во время оперативных, текущих и этапных обследований, входящих в структуру медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов.

1. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта, т. е. изменений, происходящих в организме во время выполнения упражнений и в ближайший восстановительный период. В процессе

оперативных обследований используются следующие формы организации врачебно-педагогического контроля:

а) исследование непосредственно на тренировочном занятии - в течение всего занятия, после отдельных упражнений или после различных частей занятия;

б) исследование до тренировочного занятия и через 20-30 мин после него (в покое или с применением дополнительной нагрузки);

в) исследование в день тренировки, утром и вечером.

К исследованию в течение занятия или после отдельных его частей, упражнений следует прибегать в тех случаях, когда тренера интересует правильность построения занятия:

- варианты сочетания и последовательности применения различных тренировочных средств в одном занятии;

- доступность числа повторений упражнения и интенсивности его выполнения;

- рациональность установленных интервалов отдыха; - соответствие интенсивности упражнения решению запланированной задачи (например, развитию аэробной работоспособности).

При этой форме организации врачебно-педагогического контроля определенные показатели исследуются перед тренировкой, после отдельных частей занятия, сразу после выполнения упражнения, после отдыха или периодов снижения интенсивности работы и по окончании занятия.

Следует учитывать, что врачебно-педагогический контроль, проводимый в течение всего занятия, очень трудоемок и в какой-то степени мешает тренировочному процессу. Приходится отрывать спортсмена от выполнения упражнений (а это часто нарушает план тренировки), иногда удлинять отдых. Особенно усложняется проведение исследований в холодную погоду. Сравнивая показатели функционального состояния организма занимающегося до занятия и через 20-30 мин после него, можно судить об изменениях, происходящих под влиянием физической нагрузки. Это позволяет оценить величину нагрузки, выполненной на занятии, ее характер (аэробная или анаэробная) и степень

подготовленности спортсмена. К исследованиям дважды в день - утром и вечером - прибегают в том случае, если проводится по 2-3 тренировочных занятия в день. Эта форма наблюдений помогает определить, какое влияние на организм оказали нагрузки одного тренировочного дня.

2. Текущие обследования позволяют оценить отставленный тренировочный эффект, т. е. эффект в поздних фазах восстановления (через день после тренировки и в последующие дни). Формы организации этих наблюдений могут быть различными:

а) ежедневно утром в условиях тренировочного сбора или перед тренировочными занятиями;

б) ежедневно утром и вечером в течение нескольких дней;

в) в начале и в конце одного или двух микроциклов (утром или перед тренировкой);

г) на следующий день после тренировки (утром или перед тренировкой, т.е. через 18-20 ч после 1-й тренировки), а иногда и в последующие 1-2 дня (в то же время, что и предыдущие исследования).

При планировании нагрузок в микроцикле, выборе дней для наиболее напряженных тренировок, определении степени восстановления после различных тренировок применяются ежедневные исследования (по утрам или перед тренировкой или утром и вечером) в течение микроцикла.

Когда необходимо установить сроки полного восстановления организма спортсмена после тренировочных микроциклов различной напряженности, определить его способности к восстановлению в ходе менее напряженного микроцикла, следующего за очень напряженным, проводят исследования утром в начале и в конце одного или двух (иногда более) микроциклов. К оперативным исследованиям на следующий день (утром или перед тренировкой) прибегают в тех случаях, когда нужно оценить эффективность восстановления перед очередным тренировочным днем.

3. Этапные обследования имеют огромное значение для совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса, так как в них



оценивается кумулятивный тренировочный эффект за определенный период. Они позволяют определить, в какой степени выполнены задачи, поставленные на данный период занятий. Сравнение проделанного объема работы, средств и методов тренировки с наступившими изменениями физических качеств, уровня технико-тактического мастерства и функционального состояния различных систем организма, общей его работоспособностью, психологическим состоянием позволяет сделать необходимые выводы о дальнейшем планировании тренировочного процесса. Задача врача - оценить изменения функционального состояния отдельных систем организма, имеющих наибольшее значение для достижения высоких результатов в конкретном виде спорта, а также общую работоспособность организма. Задача психолога - оценить соответствующие его профилю стороны тренированности. Задача тренера - принять общее решение об уровне тренированности (функциональной готовности) данного спортсмена.

Этапные обследования рекомендуется организовывать каждые 2-3 месяца, используя тренировочные сборы, чтобы исключить влияние предшествующей физической деятельности на результаты наблюдений. Исследования следует проводить после дня отдыха (желательно, чтобы занятия перед днем отдыха в повторных этапных исследованиях существенно не различались), утром, через 1,5-2 ч после легкого завтрака. Перед исследованием спортсмен не должен делать зарядку. Основой эффективности врачебного контроля за занимающимися физической культурой и спортом является правильно организованная система врачебных наблюдений, которая складывается из комплексного обследования, текущих наблюдений и обследований непосредственно в условиях тренировки и соревнований (так называемых врачебно-педагогических наблюдений). Все эти разделы работы врача со спортсменами тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга и должны представлять собой единый процесс.

Комплексное врачебное обследование позволяет наиболее полно охарактеризовать состояние занимающихся и на этой основе решить вопросы допуска к определенным занятиям, определить наиболее адекватные для каждого обследуемого формы занятий, режим и методику тренировки.

Задачи комплексного обследования:

1. Диагностика состояния здоровья;
2. Определение и оценка физического развития;
3. Определения функционального состояния организма и его индивидуальных особенностей;
4. Назначение необходимых лечебно-профилактических мероприятий, адекватных средств восстановления, рационального режима питания, личной гигиены;
5. Рекомендации по выбору характера занятий, режиму и методике тренировки.

Методика комплексного врачебного обследования основывается на общих принципах физиологии и клинической медицины. В то же время она имеет и свои специфические особенности, обусловленные необходимостью исследовать человека применительно к его двигательной деятельности, выявить функциональное состояние, функциональные резервы организма, а нередко и ранние признаки нарушений, которые могут быть вызваны как обычными для человека заболеваниями, так и нерациональным режимом физических нагрузок.

Комплексность обеспечивается за счет организации всестороннего клинического обследования с одновременным использованием методов функциональной диагностики, отражающих как состояние отдельных (главным образом основных для обеспечения двигательной деятельности) органов и систем, так и их взаимодействия, обусловленные состоянием центральной нервной системы и регуляторных механизмов. При комплексном врачебном обследовании спортсменов в каждом отдельном случае могут проявиться преимущественные изменения разных изучаемых показателей. Следовательно, по отдельным методам исследований далеко не всегда можно составить достаточно полное представление о функциональном состоянии организма исследуемого в целом, вовремя выявить скрытые формы нарушений. В связи с этим комплексное обследование требует как участия специалистов разного профиля - отоларинголога, невропатолога, окулиста, для женщин - гинеколога, так и применения современных методов функциональной

диагностики в покое и при физических нагрузках.

Пробы с физическими нагрузками имеют особое значение, ибо уровень функционального состояния организма и его нарушения проявляются наиболее четко не только в состоянии относительного мышечного покоя, но и, главным образом, при предъявлении организму повышенных (двигательных) требований. Полноценная адаптация к физическим нагрузкам - важнейший критерий хорошего функционального состояния. Широкое использование функциональных проб с физической нагрузкой для оценки состояния занимающегося в значительной степени определяет специфику комплексной методики врачебного обследования, придавая ей выраженную функциональную направленность.

По задачам и организации медицинские обследования спортсменов делятся на первичные, вторичные (этапные) и дополнительные.

1. Первичное обследование проводится перед началом занятий, а в дальнейшем - перед началом каждого спортивного сезона. Его задачи наиболее обширны (определение состояния здоровья с выявлением всех имеющихся недочетов уровня физического развития и функционального состояния с тем, чтобы решить вопросы допуска, спортивной ориентации или выбора адекватных форм занятий, наметить план лечебно-профилактической работы с каждым обследуемым, определить индивидуальные особенности режима и методики тренировки), а потому оно должно быть наиболее полным, что в наибольшей степени может быть обеспечено в условиях врачебно-физкультурного диспансера или другого лечебно-профилактического учреждения.

2. Повторные (этапные) обследования проводятся периодически (2-4 раза в год в зависимости от возраста, состояния здоровья и спортивной квалификации тренирующегося) на основных этапах подготовки. Задачи этапного обследования - определить воздействие принятой системы подготовки на организм занимающегося, оценить становление и развитие его тренированности. При этом выясняются перенесенные за это время травмы и заболевания, проверяются выполнение и эффективность сделанных ранее назначений, вносятся (при необходимости) соответствующие коррективы в индивидуальные планы подготовки.

При проведении такого обследования в конце сезона или перед отпуском (каникулами) занимающегося намечается также рациональный режим отдыха (санаторно-курортное лечение, формы активного отдыха, средства восстановления и пр.).

3. Дополнительное врачебное обследование проводится перед возобновлением занятий после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, длительного перерыва в оздоровительной тренировке, участия в соревнованиях, а также по направлению педагогов и тренеров при появлении признаков снижения работоспособности, переутомления или заболевания. Объем и методика такого обследования обусловлены конкретными задачами. В промежутках между комплексными обследованиями осуществляется текущий врачебный контроль и исследования в естественных условиях тренировки и соревнований. Данные врачебного обследования следует тесно увязывать с педагогическими и психологическими данными, что помогает более правильно оценивать результаты. На основании обследования составляется заключение о состоянии здоровья спортсмена с необходимыми рекомендациями для тренера и самого обследуемого.

Психологическая подготовленность предусматривает такие основные направления как:

1. формирование мотивации занятий спортом;
2. воспитание волевых качеств;
3. аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
4. совершенствование быстроты реагирования;
5. совершенствование специализированных умений;
6. регулировка психической напряженности;
7. выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
8. управление стартовыми состояниями.

Принципиальное значение в этом случае приобретают способы определения подготовленности спортсменов. В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта (способность к лидерству, мотивация в достижении победы, умение концентрировать все силы в нужный момент, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень совершенства различных восприятий (визуальных, кинестетических) параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность анализаторной деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли энергетических метаболических систем в мышечной деятельности, воздействия климатических факторов и др. В связи с этим в практике спорта используется биохимический контроль на различных этапах подготовки спортсменов. При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами. В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ,

поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта. Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные методы определения многих (около 60) различных биохимических показателей в плазме крови. Одни и те же биохимические методы и показатели могут быть использованы для решения различных задач. В зависимости от решаемых задач изменяются условия проведения биохимических исследований. Поскольку многие биохимические показатели у тренированного и не тренированного организма в состоянии относительного покоя существенно не различаются, для выявления их особенностей проводят обследование в состоянии покоя утром натощак (физиологическая норма), в динамике физической нагрузки либо сразу после нее, а также в разные периоды восстановления.

При выборе биохимических показателей следует учитывать, что реакция организма человека на физическую нагрузку может зависеть от факторов, непосредственно не связанных с уровнем тренированности, в частности от вида тренировки, квалификации спортсмена, а также от окружающей обстановки, температуры среды, времени суток и др. Более низкая работоспособность наблюдается при повышенной температуре среды, а также в утреннее и вечернее время.

### **3.4. Программный материал для практических занятий**

#### **3.4.1. Этап начальной подготовки**

**Основная цель тренировки:** утверждение в выборе спортивной специализации легкой атлетики и овладение основами техники.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде

спорта; обучение технике легкой атлетики; повышение уровня физической подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- 1) Недостаточная адаптация к физическим нагрузкам.
- 2) Возрастные особенности физического развития.
- 3) Недостаточный общий объем двигательных умений.

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки (НП) один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее

развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий легкой атлетикой.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.



На этапе начальной подготовки основное внимание направлено на создание у каждого спортсмена фундамента общей физической подготовки и на развитие физических качеств - быстроты, гибкости, ловкости, выносливости. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и игровых видов спорта. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 80-90/10-20% на первом году обучения и 80-85/15-20% на втором.

Целый ряд исследований показал, что тренировка в младшем школьном возрасте - важный этап в многолетней подготовке спринтеров. Способность детей к успешному освоению двигательных навыков и умений, высокий уровень развития быстроты, гибкости, координационных способностей создают отличные предпосылки для развития физических способностей. При более позднем начале спортивной подготовки эти благоприятные возможности упускаются. Это особенно важно в отношении развития важнейшего физического качества - быстроты. Известно, что темп - один из основных показателей скорости (число шагов в секунду) - не увеличивается уже, начиная с 12-13-летнего возраста, а наивысшие его показатели зарегистрированы у 10-летних детей. Поэтому в занятиях с детьми 9-12 лет целесообразно воспитывать быстроту преимущественно с помощью тренировочных средств, стимулирующих повышение частоты и скорости движения. Это специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений, эстафеты. На данном этапе подготовки игровой метод является главенствующим не только для развития скоростных качеств, но и для улучшения силовой подготовленности, координационных способностей и выносливости. Здесь необходимо отметить, что в тренировочных занятиях применяются следующие методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, игровой, круговой и соревновательный. Но не реже одного раза в неделю занятия с использованием игрового метода типа "круговой тренировки".

В группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного

аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м). Около половины времени занятий отводится спортивным играм.

Успешное решение поставленных задач начального обучения невозможно без четкого планирования тренировочной работы на основе установленных нормативных требований. В таблице №15 представлен примерный тематический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки.

**Таблица № 15**

**Примерный тематический план тренировочных занятий на этапе  
начальной подготовки**

Разделы подготовки	Год спортивной подготовки		
	1 год	2 год	3 год
1	2	3	4
<b>1. Теоретическая подготовка</b>			
1.1. Физическая культура и спорт в России	2	2	2
1.2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	2	2
1.3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	1
1.4. Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	1	1	1
1.5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1	1
1.6. Основы тренировочного процесса	1	1	1
1.7. Техническая подготовка	1	1	1
1.8. Физические качества и физическая подготовка	-	-	-
1.9. Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	-	-	-
Всего часов:	9	9	9
<b>2. Практическая подготовка</b>			
2.1. Общая физическая подготовка	123	123	123

2.2. Специальная физическая подготовка	120	120	120
2.3. Техническая подготовка	48	48	48
2.4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9	9
2.5. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3	3	3
Всего часов:	303	303	303
<b>Итого часов:</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>

### **Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка направлена на приобретение теоретических специальных знаний, необходимых для успешной деятельности при занятиях легкой атлетикой, знаний техники безопасности на занятиях и оказание первой помощи при неожиданных обстоятельствах, а также правил поведения в повседневной жизни. Примерный рекомендуемый перечень тем по теоретической подготовке может быть следующим:

- Физическая культура и спорт в России.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
- Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- Основы тренировочного процесса.
- Техническая подготовка.
- Физические качества и физическая подготовка.
- Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

### **Физическая культура и спорт в России.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической

культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по легкой атлетике. История легкой атлетики в России и за рубежом. Характеристика легкой атлетики, ее место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие легкой атлетики как вида спорта. Сильнейшие легкоатлеты и их достижения. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по легкой атлетике в соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по легкой атлетике за рубежом и в России. Организация федерации легкой атлетики.

### **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно - этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед стартом.

### **Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

### **Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.**

Основы личной гигиены. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур

(умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Фармакология. Антидопинговая профилактика. Ее содержание и значение. Предупреждение спортивных травм, особенности спортивного травматизма. Причины получения травм, и их профилактика применительно к занятиям по легкой атлетике. Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях. Способы остановок кровотечений: перевязки, наложение первичной шины. Оказание первой помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, при обморожении, обморочном шоке. Оказание первой помощи утопающему, приемы искусственного дыхания. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировками и во время соревнований. Противопоказания к массажу.

### **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий легкой атлетикой, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях легкой атлетикой.

## **Основы тренировочного процесса.**

Понятие о тренировочном процессе. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации тренировочного процесса. Характерные особенности периодов тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства тренировки. Методы тренировки. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Особенности тренировки обучающихся: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

### **Техническая подготовка.**

Основные сведения о технике легкоатлетических упражнений, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Анализ выполнения техники изучаемых принципов и методов. Методические приемы и средства обучения технике. О взаимосвязи технической и физической подготовки.

### **Физические качества и физическая подготовка.**

Значение общей физической подготовки для создания базовых условий успешной специализации. Занятия физкультурой в домашних условиях. Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Простейшие упражнения по освоению элементов техники. Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов. Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных кино и видеозаписей.

**Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.**

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной

работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей подготовленности и развития двигательных качеств легкоатлета различного возраста и подготовленности. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Место и содержание специальной физической подготовки в тренировке. Средства, методика развития специальных физкультурных качеств (скорости, силы, выносливости, гибкости и ловкости). Совершенствование средств общей и специальной физической подготовки для различных групп спортсменов и на разных этапах подготовки. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы по виду спорта. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

#### **Общая и специальная физическая подготовка:**

- Легкоатлетические упражнения (лёгкий бег, кроссовый бег (км), ОРУ с предметами и без, беговые и прыжковые упражнения, челночный бег (4х9м), бег с максимальной скоростью 15-100м; эстафетный бег, барьерный бег и т.д.).
- Гимнастика с элементами акробатики (кувырки вперед и назад, «мостик», «стойка на лопатках», стойка на голове, стойка на руках, «колесо», «шпагат», опорный прыжок, упражнения на брусьях (висы и упоры, подъем переворотом и т.д.), лазание и перелазание, и т.д., упражнения на равновесие, упражнения на развитие гибкости).
- Спортивные игры (элементы баскетбола и учебная игра, футбол, элементы волейбола и учебная игра).

- Подвижные игры («Перестрелка», «салки мячом», «гусеница», «регби», «снайперы», «мяч соседу», «удочка», «мяч ловцу», «пионербол», «воробьи и вороны», «ловля оленей», «Русская лапта», «4 мяча», «Весёлые старты» и т.д.).
- Упражнения на развитие силы (с отягощениями и без, на снарядах).
- Упражнения на расслабление.

**Участие в соревнованиях.** Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровому соревновательному методу. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Обучение основам **техники** лёгкой атлетики (метание мяча с места в цель и на дальность, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту, высокий и низкий старт, техника бега).

В процессе тренировок юные спортсмены должны начать знакомство с технической стороной видов легкой атлетики. В соревновательный период планируется участие в соревнованиях на дистанциях 30, 60, 100, 300 м, прыжков в длину и высоту.

### **3.4.2. Тренировочный этап**

**Основная цель тренировки:** углубленное овладение технико-тактическим арсеналом легкой атлетики.

В тренировочных группах проходят этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки, поэтому следует разделить специализацию спортсменов.

**Задачами тренировочного этапа являются:**

- дальнейшее укрепление здоровья,



- гармоничное физическое развитие,
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки,
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств,
- обучение основам техники бега,
- приобретение соревновательного опыта,
- приобретение теоретических знаний.

В первые два года занятий юных бегунов на короткие дистанции в тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств.

В первые два года занятий юных бегунов на средние дистанции в тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом, средств ОФП, и совершенствования техники бега.

При планировании подготовки юных спринтеров на этапе углубленной тренировки в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться задачи:

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов,
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:** функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; неравномерность в росте и развитии силы.

**Методы выполнения упражнений:** повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации.

Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и на развитие специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники.

Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

**Таблица № 16**

**Примерный тематический план тренировочных занятий на  
тренировочном этапе**

Разделы подготовки	Год спортивной подготовки				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	2	3	4	5	6
1. Теоретическая подготовка					
1.1. Физическая культура и спорт в	2	2	5	5	5

России					
1.2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	2	5	5	5
1.3. Антидопинговые мероприятия	2	2	5	5	5
1.4. Спортивные соревнования	2	2	5	5	5
1.5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2	2	5	5	5
1.6. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	1	5	5	5
1.7. Техническая подготовка	1	1	4	4	4
1.8. Планирование и контроль подготовки	1	1	4	4	4
1.9. Тактическая подготовка	1	1	4	4	4
<b>Всего часов:</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>
<b>2. Практическая подготовка</b>					
2.1. Общая физическая подготовка	150	150	125	125	125
2.2. Специальная физическая подготовка	108	108	169	169	169
2.3. Техническая подготовка	112	112	162	162	162
2.4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	42	62	62	62
2.5. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	19	19	38	38	38
2.6. Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	18	18	31	31	31
<b>Итого часов:</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>

### **Теоретическая подготовка.**

Темы:

- Физическая культура и спорт в России.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- . Антидопинговые мероприятия.
- Спортивные соревнования.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.
- Техническая подготовка.
- Планирование и контроль подготовки.
- Тактическая подготовка.

### **Физическая культура и спорт в России.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по легкой атлетике. История легкой атлетики в России и за рубежом. Характеристика легкой атлетики, ее место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие легкой атлетики как вида спорта. Сильнейшие легкоатлеты и их достижения. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по легкой атлетике в соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по легкой атлетике за рубежом и в России. Организация федерации легкой атлетики.

### **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно - этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед стартом.

### **Антидопинговые мероприятия.**

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг – контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах, запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды;

- знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

- ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися;

- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте.

### **Спортивные соревнования.**

Виды и характер соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства легкоатлетов. Задачи и значение соревнований. Изучение условий соревнований, и разработка индивидуальных заданий каждому обучающемуся. Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящих действий на соревновании. Положение и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Подготовка мест соревнований и оборудования. Правила ведения документации при проведении соревнований. Определение личных и командных результатов. Условия регистрации рекордов.

### **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной

профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий легкой атлетикой, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях легкой атлетикой.

### **Планирование и контроль подготовки.**

Роль планирования как основного элемента управления тренировки спортсмена. Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Документы планирования и их основное содержание. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годовое и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Индивидуальное планирование тренировки обучающегося. Дневник обучающегося. Характеристика многолетней тренировки легкоатлетов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной специализации. Характерные особенности периодов годового цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

### **Техническая подготовка.**

Основные сведения о технике легкоатлетических упражнений, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Анализ выполнения техники изучаемых принципов и методов. Методические приемы и средства обучения технике. О взаимосвязи технической и физической подготовки.

### **Тактическая подготовка.**

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Тактика поведения в соревновательных упражнениях легкой атлетики. Стилль и индивидуальные особенности обучающихся в основных видах легкой атлетики. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой поведения спортсмена в соревновании. Анализ изучаемых тактических вариантов выполнения вида легкой атлетики. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей.

### **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

В тренировочных группах одна из важнейших задач - удержание базовой физической подготовки, а в соревновательный период: удержание достигнутого уровня базовой физической подготовки при снижении её объёма. СФП направлена на воспитание специальных двигательных качеств как в процессе выполнения технико-тактической подготовки, так и в отдельных тренировочных занятиях.

### **3.4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства**

**Цель:** углублённое изучение и совершенствование техники и тактики легкой атлетики.

#### **Задачи:**

- расширение технического арсенала легкой атлетики;
- расширение спортивно-соревновательного опыта;
- индивидуальное совершенствование техники и тактики легкой атлетики;
- повышение морально-волевых качеств и психологической устойчивости воспитанников;
- выполнение разрядных требований.

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля над уровнем подготовленности учащихся и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков входе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

**Таблица № 17**

**Примерный тематический план тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Разделы подготовки	Год спортивной подготовки	
	1 год	свыше года
1	2	3
<b>1. Теоретическая подготовка</b>		
1.1. Физическая культура и спорт в России	5	5
1.2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	5	5
1.3. Антидопинговые мероприятия	5	5
1.4. Спортивные соревнования	5	5
1.5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	6	6



1.6. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	6	6
1.7. Техническая подготовка	6	6
1.8. Планирование и контроль подготовки	6	6
1.9. Тактическая подготовка	6	6
Всего часов:	50	50
<b>2. Практическая подготовка</b>		
2.1. Общая физическая подготовка	159	159
2.2. Специальная физическая подготовка	253	253
2.3. Техническая подготовка	253	253
2.4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	103	103
2.5. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	66	66
2.6. Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	46	46
<b>Итого часов:</b>	<b>936</b>	<b>936</b>

### **Теоретическая подготовка.**

Темы:

- Физическая культура и спорт в России.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- . Антидопинговые мероприятия.
- Спортивные соревнования.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- . Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.
- Техническая подготовка.
- Планирование и контроль подготовки.
- Тактическая подготовка.

### **Физическая культура и спорт в России.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по легкой атлетике. История легкой атлетики в России и за рубежом. Характеристика легкой атлетики, ее место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие легкой атлетики как вида спорта. Сильнейшие легкоатлеты и их достижения. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по легкой атлетике в соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по легкой атлетике за рубежом и в России. Организация федерации легкой атлетики.

#### **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно - этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед стартом.

#### **Антидопинговые мероприятия.**

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг – контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах, запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды;

- знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

- ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися;

- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте.

### **Спортивные соревнования.**

Виды и характер соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства легкоатлетов. Задачи и значение соревнований. Изучение условий соревнований, и разработка индивидуальных заданий каждому обучающемуся. Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящих действий на соревновании. Положение и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Подготовка мест соревнований и оборудования. Правила ведения документации при проведении соревнований. Определение личных и командных результатов. Условия регистрации рекордов.

### **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий легкой атлетикой, оказание первой помощи при несчастных

случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях легкой атлетикой.

### **Планирование и контроль подготовки.**

Роль планирования как основного элемента управления тренировки спортсмена. Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Документы планирования и их основное содержание. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годовое и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Индивидуальное планирование тренировки обучающегося. Дневник обучающегося. Характеристика многолетней тренировки легкоатлетов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной специализации. Характерные особенности периодов годового цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

### **Техническая подготовка.**

Основные сведения о технике легкоатлетических упражнений, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Анализ выполнения техники изучаемых принципов и методов. Методические приемы и средства обучения технике. О взаимосвязи технической и физической подготовки.

### **Тактическая подготовка.**

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Тактика поведения в соревновательных упражнениях легкой атлетики. Силь и индивидуальные особенности обучающихся в основных видах легкой атлетики. Способности,

необходимые для успешного овладения тактикой поведения спортсмена в соревновании. Анализ изучаемых тактических вариантов выполнения вида легкой атлетики. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей.

### **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

В группах совершенствования спортивного мастерства одна из важнейших задач - удержание базовой физической подготовки, а в соревновательный период: удержание достигнутого уровня базовой физической подготовки при снижении её объёма. СФП направлена на воспитание специальных двигательных качеств как в процессе выполнения технико-тактической подготовки, так и в отдельных тренировочных занятиях.

### **Углублённое изучение техники и тактики.**

Закрепление и совершенствование технических элементов. Углублённая спортивная специализация на основе избранного вида соревновательной деятельности (по желанию и по способностям). Осуществление целенаправленной подготовки к ведению соревновательной борьбы, применительно к требованиям соревновательной деятельности.

Основной принцип тренировочной работы на данном этапе – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований.

На фоне общего увеличения количества часов значительно повышается объем специальных беговых нагрузок и соревнований.

**Соревновательная практика:** выездные соревнования, официальные календарные спортивные мероприятия.

#### **3.4.4. Этап высшего спортивного мастерства**

На этап высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

Основная цель данного этапа подготовки – достижение высокого спортивного результата на крупнейших соревнованиях.

Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки. При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов.

К числу главных задач следует отнести:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение технико-тактического и спортивного мастерства, уровня общефизической и специальной физической подготовок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;
- успешное и стабильное выступление на соревнованиях;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение соответствующих разрядных требований.

При планировании тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально

посильные объемы тренировочных нагрузок, освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей, и специальной физической подготовки и росту технико-тактического мастерства спортсмена.

Успешное решение поставленных задач этапа высшего спортивного мастерства невозможно без четкого планирования тренировочной деятельности на основе установленных нормативных требований.

На этапе высшего спортивного мастерства тренеры используют различный программный материал, на основе которого составляются индивидуальные планы спортивной подготовки спортсменов. Программный материал зависит от вида легкой атлетики, в котором специализируется каждый конкретный спортсмен, уровня его квалификации и от поставленных задач на данный спортивный сезон. Одни и те же средства подготовки, составляющие программный материал для практических занятий, могут использоваться как на этапе совершенствования спортивного мастерства, так и на этапе высшего спортивного мастерства. Основное различие состоит в объеме и интенсивности используемых средств.

Необходимо учитывать, что использование средств спортивной подготовки зависит и от периода подготовки. Очевидно, что в подготовительном и соревновательном периодах используются либо различные средства подготовки, либо существенно изменяются их объем и (или) интенсивность.

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля над уровнем подготовленности учащихся и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте.

**Таблица № 18**

**Примерный тематический план тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства**

Разделы подготовки	Год спортивной подготовки
	Весь период
1	2
<b>1. Теоретическая подготовка</b>	
1.1. Антидопинговые мероприятия	3
1.2. Спортивные соревнования	3
1.3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	2
Всего часов:	8
<b>2. Практическая подготовка</b>	
2.1. Общая физическая подготовка	200
2.2. Специальная физическая подготовка	349
2.3. Техническая подготовка	337
2.4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	137
2.5. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	100
2.6. Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль	75
<b>Итого часов:</b>	<b>1248</b>

### **Теоретическая подготовка.**

Темы:

- . Антидопинговые мероприятия.
- Спортивные соревнования.
- . Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

### **Антидопинговые мероприятия.**

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг – контроля:



- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах, запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды;

- знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

- ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися;

- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте.

### **Спортивные соревнования.**

Виды и характер соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства легкоатлетов. Задачи и значение соревнований. Изучение условий соревнований, и разработка индивидуальных заданий каждому обучающемуся. Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящих действий на соревновании. Положение и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Подготовка мест соревнований и оборудования. Правила ведения документации при проведении соревнований. Определение личных и командных результатов. Условия регистрации рекордов.

### **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

**Соревновательная практика:** выездные соревнования, официальные

календарные спортивные мероприятия.

### **3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка юных спортсменов включает общую психологическую (круглогодичную) подготовку, психологическую подготовку к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируются положительные межличностные отношения.

Психологическая подготовка к соревнованиям включает общую психологическую подготовку к соревнованиям и специальную соревновательную подготовку к конкретным соревнованиям. В ходе подготовки формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психологическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью управления действиями, эмоциями и поведением, умением эффективно выполнять действия, необходимые для победы. Психологическая подготовка к соревнованиям осуществляется путем разъяснения целей и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок,

моделирования условий основных соревнований сезона.

Нервно-психическое восстановление спортсменов. В процессе восстановления снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление ведется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения и других средств.

Распределении средств и методов психологической подготовки:

- на этапе начальной подготовки основной акцент делается на формирование интереса к спорту, правильную спортивную мотивацию, уважение к тренеру, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля;

- в тренировочных группах внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, создании общей психической готовности к соревнованиям;

- в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В годичном цикле подготовки психолого-педагогическое воздействие распределяется по периодам подготовки:

- в подготовительном периоде используются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением, воспитанием спортивного интеллекта, развитием волевых качеств, совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде делается упор на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психологической готовности к соревнованиям;

- в переходном периоде используются средства и методы нервно-психического восстановления.

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

### **3.6. Планы применения восстановительных средств**

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения. Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

Медико-биологическая система восстановления включает:

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности;
- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;
- физиотерапевтические средства.

Психологические средства восстановления:

- аутогенная тренировка;
- сон;
- комфортные условия быта и отдыха;
- препараты энергетического действия, адаптогены.

Педагогические средства восстановления:

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;
- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;
- специальные разгрузочные периоды.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

### **3.7. Планы антидопинговых мероприятий**

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

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

В таблице № 19 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

**Таблица № 19**

#### **Примерный план антидопинговых мероприятий**

Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	Октябрь	Руководитель

Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в детско-юношеском спорте	Ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов	Декабрь	Заместитель руководителя
Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	Ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	Перед соревнованиями	Тренер в группе
Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	По факту	Руководитель

**Положения общероссийских антидопинговых правил** соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г.

Правила применяются в отношении:

- физкультурно-спортивных организаций;
- спортивных федераций;
- организаторов физкультурных и спортивных мероприятий, проводимых на территории Российской Федерации;
- общероссийской антидопинговой организации;
- лабораторий, аккредитованных или иным образом одобренных ВАДА, другой уполномоченной антидопинговой организацией;
- спортсменов;
- тренеров;

- иных специалистов в области физической культуры и спорта, а также специалистов в области физической культуры и спорта, входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации;

- специалистов по спортивной медицине (врач, инструктор-методист, медсестра по массажу) (далее - персонал спортсмена); родителей или иных законных представителей, несовершеннолетнего спортсмена.

### **Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов.**

Мускулинизирующее действие на организм женщины:

- оволосение по мужскому типу;
- необратимое поражение голосовых связок и изменение тембра голоса;
- перестройка мышечной системы;
- нарушение детородной функции и другие расстройства, вызванные сдвигом гормонального статуса.

Структурно-функциональное поражение печени:

- нарушение детоксикационной функции;
- возможность перерождения печеночных клеток;
- наличие постоянного болевого синдрома.

Повышенная травматичность опорно-двигательного аппарата, возникающая в связи с диспропорциональной нагрузкой возросшей мышечной массы на суставы.

Нарушение водно-солевого обмена, которое сопровождается задержкой воды в мышцах (так называемые "сырые мышцы").

Снижение иммунитета.

Нарушения в гормонально-половой системе:

- бесплодие, импотенция;
- нарушение жирового обмена;

- обмена веществ;
- нарушение менструальной функции у женщин.

Нарушения функций печени и желчевыводящих путей:

- опухоли;
- воспалительные заболевания – гепатит, холангит, камни желчных протоков.

Нарушения в мочеполовой системе:

- снижение функций почек ( клубочков и канальцев),
- образование камней в почках,
- опухоли почек,
- опухоли предстательной железы,
- опухоли женских половых органов.

Нарушения в центральной нервной системе (симптомы):

- головная боль,
- бессонница,
- повышенная возбудимость,
- раздражительность,
- агрессивность,
- эйфория,
- депрессия,
- психозы,
- изменение психики и поведения.

Патологическое влияние анаболических стероидов на детский организм:

- преждевременная остеофикация длинных костей;
- ускоренное заращение эпифизарных пластин,



- нарушение процессов роста,
- раннее половое созревание,
- вирилизация,
- гинекомастия.

**Ответственность за нарушение антидопинговых правил.** Обнаружение допинга грозит спортсмену суровыми наказаниями, вплоть до полного отлучения от спорта. При первом выявлении запрещенных средств (за исключением симпатомиметических препаратов, таких как эфедрин и его производные) он дисквалифицируется на 2 года, при повторном - квалификация на 6 месяцев, во второй - на 2 года, в третий - пожизненно. При этом наказанию подвергается также тренер, врач и организация, наблюдавшие и готовящие спортсмена. Прием лечебных препаратов, содержащих допинг, также запрещен.

### **3.8. План инструкторской и судейской практики**

Обучающиеся тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам, составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

#### **Тренировочный этап:**

- 1-й год подготовки. Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей на занятиях.

- 2-й год подготовки. Способность наблюдать за выполнением упражнений

другими учениками и находить ошибки. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в беге; основные обязанности судей.

- 3-й год подготовки. Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, контроль техники выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в беге, судейскую документацию.

- 4-5-й годы подготовки. Умение выбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера; правильно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений; замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися; помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, выполнять отдельные обязанности судьи, секретаря, секундометриста.

### **Группы совершенствования спортивного мастерства:**

- 1-2-й годы подготовки. Регулярное привлечение в качестве помощников тренера для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и на тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий; грамотно вести записи тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила соревнований. Проведение занятий и соревнований в младших группах, участие в судействе городских и областных соревнований. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

**Спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства** должны уметь самостоятельно проводить занятия по общей физической подготовке, разминку; давать индивидуальные уроки по обучению и совершенствованию основных упражнений легкой атлетики, проводить по заданию тренера тренировочные занятия (упражнения) с легкоатлетами младших групп. Они должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных групп мышц, подбирать подготовительные и подводящие упражнения для разучивания и

совершенствования техники легкой атлетики; оформлять журналы занятий, регистрировать объем и интенсивность выполняемых нагрузок, анализировать дневник тренировок.

Занимающиеся в **группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства** должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. Учащиеся должны выполнить необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской

Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

В таблице № 20 отображены показатели уровня влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта легкая атлетика.

**Таблица № 20**

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

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

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

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

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

На этап начальной подготовки принимаются дети, желающие заниматься спортом не имеющие медицинских противопоказаний и сдавшие вступительные контрольные нормативы. Возраст спортсмена для зачисления на этап начальной подготовки - 9 лет.

На тренировочный этап подготовки зачисляются спортсмены, прошедшие начальную подготовку не менее одного года, не имеющие медицинских противопоказаний. На тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе, при условии выполнения ими требований по общефизической и специальной подготовки. Минимальный возраст зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки - 12 лет.

На этап спортивного совершенствования мастерства зачисляются на конкурсной основе, прошедшие спортивную подготовку не менее 4-х лет, на основании медицинского заключения врачебно-физкультурного диспансера, выполнившие спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Возраст спортсмена для зачисления (перевода) на этап спортивного совершенствования с 14 лет.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) квалификацию "Мастер спорта России", не имеющие медицинских противопоказаний, способные войти в юниорский, молодежный состав сборной команды России. Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Спортсмены, не выполнившие программные требования, на следующий год обучения не переводятся. Такие спортсмены могут решением руководства продолжить обучения на повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

**Таблица № 21**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода по годам обучения на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Бег на короткие дистанции</b>		
Челночный бег 3x10 м	не более 9,5 с	не более 9,5 с
И.П.-упор лежа. Сгибание и разгибание рук	не менее 10 см	не менее 5 см

Прыжок в длину с места отталкиваем двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 130 см	не менее 125 см
Прыжки через скакалку в течении 30 с	не менее 25 раз	не менее 30 раз
Метание мяча весом 150 г	не менее 24 м	не менее 13 м
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	не менее 1 раза	не менее 1 раза
Бег 2 км	Без учета времени	Без учета времени

Таблица № 22

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода по годам обучения на тренировочном этапе**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Бег на короткие дистанции</b>		
Бег 60м с высокого старта	не более 9,3 с	не более 10,3 с
Бег 150м с высокого старта	не более 25,5 с	не более 27,8 с
Прыжок в длину с места отталкиваем двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 190с	не менее 180 см
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
<b>Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b>		
Бег 60 м с высокого старта	не более 9,5 с	не более 10,6 с
Бег 500 м	не более 1 мин 44 с	не более 2 мин 01 с
Прыжок в длину с места отталкиваем двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 170 см	не менее 160 см
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
<b>Прыжки</b>		
Бег 60м с высокого старта	не более 9,3с	не более 10,5с
Тройной прыжок в длину с места	не менее 5 м 40 см	не менее 5 м 10 см



Прыжок в длину с места отталкиваем двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 190 см	не менее 180 см
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
<b>Метания</b>		
Бег 60м с высокого старта	не более 9,6 с	не более 10,6 с
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	не менее 10 м	не менее 8 м
Прыжок в длину с места отталкиваем двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 180 см	не менее 170 см
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
<b>Многоборье</b>		
Бег 60м с высокого старта	не более 9,5с	не более 10,5с
Тройной прыжок в длину с места	не менее 5 м 30 см	не менее 5 м 00 см
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	не менее 9 м	не менее 7 м
Прыжок в длину с места отталкиваем двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 180 см	не менее 170 см
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	

Таблица № 23

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Бег на короткие дистанции</b>		
Бег 60м с высокого старта	не более 7,3с	не более 8,2с
Бег 300 м с высокого старта	не более 38,5 с	не более 43,5 с
Десятерной прыжок с места	не менее 25 м	не менее 23 м

Прыжок в длину с места отталкиваем двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 260 см	не менее 230 см
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>		
Бег 60м с высокого старта	не более 8,0 с	не более 9,0 с
Бег 2 км	не более 6 мин 00 с	не более 7 мин 10 с
Прыжок в длину с места отталкиваем двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 240 см	не менее 200 см
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b>Спортивная ходьба</b>		
Бег 60м с высокого старта	не более 8,4 с	не более 9,2 с
Бег 5 км	не более 17 мин 30 с	-
Бег 3 км	-	не более 12 мин 00 с
Прыжок в длину с места отталкиваем двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 230 см	не менее 190 см
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b>Прыжки</b>		
Бег 60 м с высокого старта	не более 7,4 с	не более 8,4 с
Прыжок в длину с места отталкиваем двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 250 см	не менее 220 см
Полуприсед со штангой весом не менее 80/40 кг	не менее 1 раза	не менее 1 раза
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b>Метания</b>		
Бег 60м с высокого старта	не более 7,6с	не более 8,7с
Прыжок в длину с места отталкиваем двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 260 см	не менее 220 см
Рывок штанги не менее 70/35 кг	не менее 1 раза	не менее 1раза

Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b>Многоборье</b>		
Бег 60м с высокого старта	не более 7,7 с	не более 8,8 с
Тройной прыжок в длину с места	не менее 7 м 60 см	не менее 7 м 00 см
Прыжок в длину с места отталкиваем двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 250 см	не менее 210 см
Жим штанги лежа 70/25 кг	не менее 1 раза	не менее 1 раза
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Таблица № 24

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Бег на короткие дистанции</b>		
Бег 60м с высокого старта	не более 8,1 с	не более 7,9с
Бег 300 м с высокого старта	не более 37,0 с	не более 41,0 с
Десятерной прыжок с места	не менее 27 м	не менее 25 м
Прыжок в длину с места отталкиваем двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 280 см	не менее 250 см
Спортивный разряд	Мастер спорта	
<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>		
Бег 60м с высокого старта	не более 7,6 с	не более 8,7 с
Бег 2 км	не более 5 мин 45 с	не более 6 мин 40 с
Прыжок в длину с места отталкиваем двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 250 см	не менее 240 см
Спортивный разряд	Мастер спорта	
<b>Спортивная ходьба</b>		

Бег 60м с высокого старта	не более 8,2 с	не более 8,9 с
Бег 5 км	не более 17 мин 00 с	-
Бег 3 км	-	не более 11 мин 30 с
Прыжок в длину с места отталкиваем двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 240 см	не менее 240 см
Спортивный разряд	Мастер спорта	
<b>Прыжки</b>		
Бег 60 м с высокого старта	не более 7,3 с	не более 8,0 с
Прыжок в длину с места отталкиваем двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 260 см	не менее 240 см
Полуприсед со штангой весом не менее 100/50 кг	не менее 1 раза	не менее 1 раза
Спортивный разряд	Мастер спорта	
<b>Метания</b>		
Бег 60м с высокого старта	не более 7,4 с	не более 8,3 с
Прыжок в длину с места отталкиваем двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 280 см	не менее 250 см
Рывок штанги не менее 80/40 кг	не менее 1 раза	не менее 1 раза
Спортивный разряд	Мастер спорта	
<b>Многоборье</b>		
Бег 60м с высокого старта	не более 7,5 с	не более 8,4 с
Тройной прыжок в длину с места	не менее 7 м 75 см	не менее 7 м 30 см
Прыжок в длину с места отталкиваем двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 270 см	не менее 240 см
Жим штанги лежа 80/30 кг	не менее 1 раза	не менее 1 раза
Спортивный разряд	Мастер спорта	

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля - этапный, текущий и оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов. 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. 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. Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

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 педагогического процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Этапный контроль направлен систематизировать знания, умения и навыки, закреплять и упорядочивать их. Проверка проводится в виде экзаменов по выполнению контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого

календарного плана).

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями легкоатлета. Умения проверяются наблюдением за попытками выполнения технических действий при разучивании и выполнении соревновательных упражнений. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Прежде чем исправить ошибку, тренер выясняет ее причину. В практике чаще всего встречаются две основные причины возникновения ошибок в выполнении упражнений спортсменами: неправильное представление о действии и недостаточная физическая подготовка, а также усложнение условий, затрудняющих выполнение. Если у ребенка сложилось неправильное представление о действии, тренер исправляет его ошибку повторным показом и объяснением, акцентируя внимание на те детали, о которых у легкоатлета сложилось неправильное представление. В этом случае пользуются различными методическими приемами:

- выполнение элемента упражнения, в котором имеется ошибка;
- выполнение упражнения в целом, обращая внимание на изменение в неудавшемся элементе;

- предложение выполнить действие неправильно, но с такой ошибкой в проведении, которая ликвидирует первоначально неправильное выполнение; Если спортсмены имеют недостаточное физическое развитие или недостаточную физическую подготовку, то им рекомендуются такие общеразвивающие и специальные упражнения, которые помогут быстро ликвидировать отставание в выполнении данного упражнения. В том случае, если ошибка возникает в результате усложнения условий для выполнения упражнения, тренер принимает меры для того, чтобы упростить их.

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, занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные

операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

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

Контрольные испытания желательно планировать накануне или сразу после очередных соревнований на фоне существенного снижения объема и интенсивности текущей тренировочной работы (вплоть до полного отдыха в течение 1-2 дней). Необходимо заботиться о должной мотивации занимающихся и стандартности процедуры тестирования. В беговых упражнениях стартовым сигналом является выстрел, хлопок или команда голосом находящегося рядом с местом старта помощника тренера с одновременной «отмашкой». В беге на 20 и 60 метров с ходу секундомер включается по «отмашке». Хронометраж во всех случаях имеется в виду «ручной». Прыжковые упражнения выполняются общепринятым способом. Следует обратить внимание на то, чтобы место приземления в яме с песком и место отталкивания на дорожке находились в одной горизонтальной плоскости. В прыжках в длину с места отталкивание от края ямы не допускается. Бег на 20 метров с ходу выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка. Прыжки в длину с места, тройной прыжок в длину с места, десятерный прыжок в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется измерительной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах. Бег на 60 м с ходу выполняется на беговой дорожке стадиона. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

Бег на 100 м, 300 м, 800 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м, 5000 м проводится на беговой дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Ходьба на 3000 м, 5000 м и 10000 м проводится на беговой дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Бросок набивного мяча проводится на беговой дорожке или в спортивном зале. Расстояние фиксируется до 1 см. Метание ядра снизу-вперед и бросок ядра назад проводятся в секторе для метаний. Расстояние фиксируется до 1 см. Жим штанги, лежа и подъем штанги на грудь проводятся в тренажерном зале. Фиксируется поднятый вес и количество раз. Подъем штанги на грудь осуществляется на специальном помосте или покрытии.

Техническая подготовка легкоатлетов. Легкоатлеты осваивают технику избранного спорта на определенном уровне. Двигательное умение и навык характеризуют уровень выполнения технических действий. Формирование двигательного умения требует от обучаемого активного участия в учебном процессе, приучает анализировать сущность поставленных задач, условия выполнения, а также умение управлять движениями. Признаки того, что техника освоена спортсменом еще только на уровне двигательного умения: а) постоянная концентрация внимания на составляющих действие операциях; б) нестабильность результата действия, изменчивость техники действия, нарушения в технике исполнения сразу возникают под влиянием сбивающих факторов; в) малая слаженность движений приводит к относительно невысокой скорости выполнения технического действия во времени.

По мере многократного повторения действия оно становится отлаженным и привычным. Связи между действиями становятся прочными, гарантирующими их слитность. Отпадает необходимость в постоянной концентрации внимания. Это приводит к тому, что двигательное умение автоматизируется и превращается в двигательный навык.

Факторы, влияющие на формирование двигательных навыков:

- врожденные способности характеризуются генетической информацией при отборе для занятий конкретным видом физических упражнений.
- прошлый двигательный опыт (или ранее выработанная координация):



двигательные навыки в виде врожденных движений, ограниченные по числу и сложности двигательной деятельности (сгибание, разгибание) или двигательные навыки, образованные в результате специального обучения на протяжении жизни (бег, упражнения с мячом).

Методические особенности:

- добиться стабильности и автоматизма выполняемых действий;
- довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники;
- добиться выполнения технического действия с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

При ознакомлении тренируемых изучаемым двигательным действием главной задачей является создание у спортсменов представления, необходимого для правильного выполнения двигательного действия и побуждение к сознательному и активному его освоению. Занятие начинается с осознания спортсменом тренировочной задачи и формирования представлений о способе решения двигательной задачи. Формирование представлений об изучаемом двигательном действии - одна из особенностей обучения в физическом воспитании. Представление является чувственно-наглядным образом двигательного действия (оно возникает на основе того, что видит, слышит и чувствует обучаемый, опираясь при этом на свои знания). Чем точнее поймет обучаемый значение и сущность двигательного действия, тем точнее будут его представления о нем.

Обучение новому техническому действию необходимо начинать при наличии у обучаемых готовности к практическому разучиванию двигательного действия. Она характеризуется следующими компонентами:

- собственно физическая готовность к разучиванию двигательного действия, то есть уровень развития физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, гибкости);
- двигательный опыт обучаемых - чем он разнообразнее, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых при освоении нового действия;
- психическая готовность - определяется степенью развития волевых качеств,

особенно когда двигательное действие связано с риском.

Готовность обучаемых определяют при помощи тестовых упражнений. Если тестирование выявляет неудовлетворительный уровень физической подготовленности, то проводятся дополнительные занятия по физической подготовке.

Тактическая подготовка. В легкой атлетике реализуется тактика участия в соревнованиях. Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку спортсмена на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов. Она может быть направлена на достижение первенства - «на победу»; на превышение собственного результата «наличный рекорд»; на демонстрацию определенного результата - «отбор к другому старту», «на призовое место». При подготовке легкоатлетов к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки - «на победу». Он должен базироваться на всесторонней подготовленности спортсмена. Опора на собственную подготовленность внушает спортсмену уверенность в своих силах и возможностях ее реализации в конкретных соревнованиях. Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность спортсмена строить свою тактику в зависимости от заранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях плана действий. Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике легкой атлетики. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки очень важны для легкоатлетов, поскольку позволяют установить уровень формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет спортсменам рассчитывать силы и в тоже время навязывать противнику свою тактику. Тактическое мастерство легкоатлетов, реализуемое в соревнованиях, зависит от уровня физической, технической, психологической подготовленности. Основой тактического мастерства спортсменов являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к

восприятию, оценке, переработке информации, а также предвидение возможных действий противников.

Многолетний процесс подготовки легкоатлетов должен строиться с учетом методических указаний:

- сознательности и активности (единство сознания и деятельности занимающихся);

- наглядности - единство чувственной и логической ступеней познания, основанной на взаимодействии сигнальных систем человека - первая сигнальная система (чувства), вторая сигнальная система (слово);

- соответствие педагогических воздействий возрасту занимающихся - предлагаемые нагрузки (физические, интеллектуальные, психические) должны быть доступны для каждого занимающегося.

Также необходимо соблюдать специфические принципы спортивной тренировки:

- направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация, индивидуализация;

- единство общей и специальной подготовки;

- непрерывность тренировочного процесса;

- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

- волнообразность динамики нагрузок;

- цикличность тренировочного процесса;

- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена.

Организация медико-биологического обследования. В легкой атлетике медико-биологические обследования проводятся систематически. Обычно в легкой атлетике применяют тестовые методики двух видов:

1. Тесты, проводимые в покое, определяющие показатели физического развития (длину и массу тела, толщину кожно-жировых складок, длину и обхваты рук, ног, туловища и др.). В покое также измеряют функциональное состояние

сердца, мышц, нервной и сосудистой системы.

2. Тесты, в которых измеряют значения биохимических, физиологических, биохимических и других показателей (ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат) в процессе двигательной деятельности. Особенность проведения таких тестов - необходимость высокого психологического настроя, тогда показатели существенно выше, чем при сниженной эмоциональности.

В рамках контроля над здоровьем и подготовленностью легкоатлетов проводятся основные мероприятия: текущее обследование и врачебный контроль. Основная цель текущего обследования - оценить степень адаптации дзюдоистов к тренировочным занятиям. Программа текущего обследования включает:

- контроль над уровнем физической подготовленности с помощью методов антропометрии и педагогического тестирования с использованием специального комплекса контрольных тестов;

- контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок: проводится с применением хронометража, пульсометрии. Систематический контроль подготовленности легкоатлетов позволит повысить эффективность тренировочного процесса и сделать подготовку спортсмена более разносторонней.

## 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 5.1. Список литературных источников

1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт. – 2009. – 220с.
2. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. – 240с.
3. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт. – 2007. – 140с.
4. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 120с.
5. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: Владос, 1999. – 480с.
6. Книга тренера по легкой атлетике /Под ред. Л.С. Хаменкова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 397с.
7. Медведев И.А. Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме учебного дня на уроках физической культуры. Учебно-методическое пособие. – Красноярск: ГОУ ВПО Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2001. – 117с.
8. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 128с.
9. Толковый словарь спортивных терминов Абсалямова И.В. и др. / Сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 351с.
10. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005
11. В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004

12. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004

13. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004

14. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007

15. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007

16. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004

17. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007

18. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007

19. В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004.

## **5.2. Перечень Интернет-ресурсов.**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>

2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkppro.ru>

2. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>

3. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>

4. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>

5. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>

6. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>

7. Министерство образования и науки РФ //http://www.mon.gov.ru
8. Федеральный портал «Дополнительное образование детей»  
//http://www.vid

## ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№ п/п	Наименование мероприятий	Количество участников	Сроки проведения	Категория участников	Место проведения	Ответственный
	<b>ФЕВРАЛЬ</b>					
2	Городские соревнования Сочи по легкой атлетике, посвященное Дню Защитника Отечества	150	февраль	по положению	Сочи, ФГБУ «Юг-Спорт»	Вальков П.М.
	<b>МАРТ</b>					
3	Городские соревнования Сочи по легкой атлетике, посвященное Международному Женскому Дню 8 Марта	150	март	по положению	Сочи, ФГБУ «Юг-Спорт»	Вальков П.М.
	<b>АПРЕЛЬ</b>					
5	Первенство города Сочи, посвященное памяти ЗТ России Б.И. Мордышева	150	апрель	по положению	Сочи, ФГБУ «Юг-Спорт»	Фролов В.И.
	<b>ИЮНЬ</b>					
6	Городские соревнования по легкой атлетике, посвященные Дню защиты детей	100	июнь	по положению	Сочи, ФГБУ «Юг-Спорт»	Соловьева О.Я.
	<b>АВГУСТ</b>					
7	Городские соревнования по легкой атлетике, посвященные Дню физкультурника	150	август	по положению	Сочи, ФГБУ «Юг-Спорт»	Галинский А.Д.
	<b>СЕНТЯБРЬ</b>					
8	Осеннее первенство города Сочи по легкой атлетике	100	сентябрь		Сочи, ФГБУ «Юг-Спорт»	Миргородская О.П.
	<b>ДЕКАБРЬ</b>					



15	Городские соревнования по легкой атлетике «Елка в шиповках»	150	декабрь	по положению	Сочи, ФГБУ «Юг-Спорт»	Галинский А.Д.
16	Участие в первенстве и чемпионате России и Краснодарского края	по вызову	в течение года		по положению	Вальков П.М.
17	Участие во Всероссийских, краевых семинарах-совещаниях тренеров и судей		в течение года		по назначению	Вальков П.М.
18	ТМ по подготовке к краевым соревнованиям.		в течение года		по назначению	Вальков П.М.

## ПЕРЕЧЕНЬ ВОЗМОЖНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного	Тренировочный этап (этап спортивной)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям	14	14	14	-	

	субъекта Российской Федерации					
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема
------	---	---	------------	---	-----------------------------------