

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-
ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

352900, Краснодарский край, г. Армавир, ул. Кирова, 11, А тел, факс 2-83-61
ИНН 2302049253; КПП 230201001; ОГРН 1052300674030
E-mail: arm.atl@mail.ru.

Рассмотрено и одобрено на заседании
Педагогического совета
Протокол № 4 от 31.08.2020 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ ПО
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Н.Н.Григорьев

« 31 » августа 2020 г.

Приказ от 31 августа 2020 г № 13-ОД

Программа спортивной подготовки вид спорта «Лёгкая атлетика»

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по
виду спорта лёгкая атлетика
(утверждена приказом Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. № 673)

Срок реализации программы 10 лет;
Возрастная категория: от 9 до 18 лет;
Форма обучения: очная, дистанционная;
Вид программы: модифицированная;
Программа реализуется на бюджетной основе.

Программа разработана авторским коллективом:
тренерами - преподавателем С.Г.Коржовым, Е.Н.Григорьевой, методистом
Н.В.Степовой,

под общей редакцией заместителя директора по учебно-спортивной работе
А.А.Салабановой

г. Армавир
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

I	Пояснительная записка.....	4
	Характеристика вида спорта лёгкая атлетика.....	4
	Специфика организации тренировочного процесса.....	5
	Формы организации тренировочного процесса	7
II	Нормативная часть.....	8
	Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической.....	8
	Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства	9
	Спортивный отбор.....	11
	Порядок организации тренировочных мероприятий.....	11
	Перечень тренировочных мероприятий.....	12
	Требования к научно-методическому обеспечению.....	14
	Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	14
	Продолжительность этапов спортивной подготовки.....	15
	Требования к количественному и качественному составу.....	15
	Структура многолетней подготовки в лёгкой атлетике.....	16
	Соотношение объемов тренировочного процесса.....	17
	Соревновательная деятельность.....	20
	Требования к объёму соревновательной деятельности.....	21
	Предельный объём соревновательной деятельности.....	22
	Структура годичного цикла.....	22
	Кадровое обеспечение.....	25
	Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе материально-технической базе и иным условиям.....	26
	Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для осуществления спортивной подготовки.....	27
III	Методическая часть.....	31
	Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки.....	31
	Связь спортивного отбора с этапами многолетней подготовки.....	32
	Спортивная тренировка.....	32
	Объем и интенсивность тренировочной нагрузки.....	33
	Подготовка тренера к занятиям.....	34
	Типы тренировочных занятий.....	35
	Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	35
	Общая физическая подготовка.....	36
	Средства общей физической подготовки.....	37
	Специальная физическая подготовка.....	39
	Пути и способы воспитания физических качеств.....	41
	Программный материал для практических занятий.....	44
	Тренировочный макроцикл	47
	Подготовка бегунов.....	48
	Подготовка метателей.....	85
	Подготовка прыгунов.....	87
	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка по этапам и периодам.....	89
	Восстановительные средства и мероприятия.....	92
	Группы восстановительных мероприятий.....	98
	План восстановительных мероприятий.....	99

	Антидопинговые мероприятия.....	100
	План антидопинговых мероприятий.....	100
	Приложение № 1к программному материалу по проведению антидопинговых мероприятий	101
	Инструкторская и судейская практика.....	115
	Приложение № 2 к программному материалу по инструкторской и судейской практике	116
	Требования техники безопасности.....	118
IV	Система контроля и зачетные требования.....	119
	Требования к освоению программ по этапам подготовки.....	119
	Контрольно-переводные нормативы.....	120
	Шкала оценок на этапах подготовки.....	121
V	Перечень информационного обеспечения.....	132

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по лёгкой атлетике составлена на основании:

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика утверждённого приказом Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 года № 673;
- приказа Министерства спорта РФ («Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта») от 27 декабря 2013 г. № 1125;
- в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства спорта РФ «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;
- приказом Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.

Характеристика вида спорта лёгкая атлетика

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

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

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

Спортивная ходьба - на 20 и 50 км.

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

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

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

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

Специализации легкой атлетики.

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

Соревнования в спринте проводятся на официальных соревнованиях (чемпионаты Мира, Европы, Олимпийские игры), а также входят в программу легкоатлетического многоборья.

Во всех спринтерских дисциплинах старт принимается из низкого положения, из стартовых колодок. По дистанции спортсмены бегут каждый по своей дорожке, за исключением эстафеты 4х400 метров. На официальных соревнованиях IAAF обязательно оборудование стадиона системой автоматического учёта времени и фотофиниша.

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

Спортсмены соревнуются на дистанции 110 метров, спортсменки - на дистанции 100 метров. Дистанции 400, 100 и 110 метров с барьерами включены в программу олимпийских игр.

Приступать к овладению техникой барьерного бега можно лишь после того, как занимающиеся овладели основами гладкого бега и освоили технику высокого и низкого стартов.

В спринтерском беге до 200 метров на открытых стадионах учитывается попутная составляющая ветра.

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

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

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

Многоборья. Легкоатлетические многоборья включают много видов легкой атлетики.

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

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

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

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

Специфика организации тренировочного процесса

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

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

2. По этапам и периодам подготовки:

- а) этап начальной подготовки (периоды: до одного года; свыше одного года); и тренировочный этап (этап спортивной специализации), (периоды: начальной специализации, углубленной специализации) реализуются в рамках программы предпрофессиональной подготовки;
- б) этап совершенствования спортивного мастерства (весь период);
- в) этап высшего спортивного мастерства (весь период).

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

Этап начальной подготовки. На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и выполнившие контрольный норматив для зачисления на этап начальной подготовки. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

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

Тренировочный этап. Формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших необходимую подготовку не менее года и выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке, имеющие **III спортивный разряд**. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Основные задачи этапа:

- 1. Дальнейшее укрепление здоровья;
- 2. Гармоничное физическое развитие;
- 3. Укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами ОФП и СФП;
- 4. Повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- 5. Обучение основам техники спринтерского бега и других видов лёгкой атлетики;
- 6. Приобретение соревновательного опыта;
- 7. Приобретение теоретических знаний по тренировке в беге на короткие дистанции, ведение спортивного дневника и умение анализировать записанные в нём данные.

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

Основные задачи этапа:

- 1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;

2. Совершенствование техники избранного вида;
3. Постепенное и неуклонное увеличение тренировочных нагрузок;
4. Повышение спортивного мастерства;
5. Воспитание специальной выносливости;
6. Возрастание объёма средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в избранном виде спорта;
7. Развитие физических качеств
8. Углублённая специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;
9. Повышение психической устойчивости спортсмена;
10. Овладение техническими действиями в процессе соревнований;
11. Овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

Зачисление лиц, поступающих в Учреждение, оформляется распорядительным актом Учреждения (приказом руководителя) на основании решения приемной комиссии. Лица, прошедшие спортивную подготовку в других учреждениях, имеющих опыт участия в спортивных соревнованиях, могут быть зачислены в Учреждение на определённый этап в соответствии с Положением Учреждения о правилах приёма и порядке отбора лиц на обучение.

Формы организации тренировочного процесса:

1. Тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей занимающихся;
2. Индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися;
3. Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
4. Тренировочные сборы;
5. Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
6. Инструкторская и судейская практика;
7. Медико-восстановительные мероприятия;
8. Промежуточная и итоговая аттестация занимающихся.

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

1. Сроки начала и окончания тренировочного процесса (далее - спортивный сезон) определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся;
2. Набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется ежегодно не позднее 1 октября текущего года;
3. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным по программам спортивной подготовки - в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
4. Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:
 - а) перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;
 - б) ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
 - в) ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

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

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

- а) работа по тренировочному плану одного тренера или специалиста с группой занимающихся в течение всего спортивного сезона;
- б) бригадный метод работы (работа по реализации программы спортивной подготовки более, чем одного тренера и (или) другого специалиста, непосредственно осуществляющих тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом занимающихся, закрепленным персонально за каждым специалистом с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы).

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «лёгкая атлетика»:

1. Максимальная реализация физических возможностей спортсмена;
2. Достижение высокого спортивного результата;
3. Подготовка спортивного резерва;
4. Зачисление спортсменов в составы спортивных сборных команд Краснодарского края;
5. Зачисление спортсменов в составы спортивных сборных команд России.
6. Увеличение охвата детей и молодежи, регулярно занимающихся физической культурой и спортом.

Структура тренировочного процесса

1. Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую подготовку;
2. Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе, тактическую, теоретическую, психологическую;
3. Периоды отдыха
4. Восстановительные и медико-биологические мероприятия;
5. Инструкторская и судейская практика;
6. Тестирование и контроль;
7. Период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях).

Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической

На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «лёгкая атлетика»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лёгкая атлетика»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;

- воспитание физических качеств с учётом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

Максимальный возраст, лиц проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, 18 лет.

Приложение № 6
к [Федеральному стандарту](#)
спортивной подготовки
по виду спорта «легкая атлетика»

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,3	10,3
2.	Бег 150 м с высокого старта	с	не более	
			25,5	27,8
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	180
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
4.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	10,6
5.	Бег 500 м	мин, с	не более	
			1,44	2,01
6.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			170	160
Для спортивной дисциплины: прыжки				
7.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,3	10,5

8.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,40	5,10
9.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	180
Для спортивной дисциплины: метания				
10.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,6	10,6
11.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперёд	м	не менее	
			10	8
12.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			180	170
Для спортивной дисциплины: многоборье				
13.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	10,5
14.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,30	5,00
15.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперёд	м	не менее	
			9	7
16.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			180	170

Приложение № 7
к [Федеральному стандарту](#)
спортивной подготовки
по виду спорта «легкая атлетика»

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,3	8,2
2.	Бег 300 м с высокого старта	с	не более	
			38,5	43,5
3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	230
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции				
5.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			8,0	9,0
6.	Бег 2 км	мин, с	не более	
			6,00	7,10
7.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			240	200
Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба				
8.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			8,4	9,2
9.	Бег 5 км	мин, с	не более	
			17,30	-

10.	Бег 3 км	мин, с	не более	
			-	12,00
11.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			230	180
Для спортивной дисциплины: прыжки				
12.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,4	8,4
13.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	220
14.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
15.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины: метания				
16.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,6	8,7
17.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	220
18.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
19.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины: многоборье				
20.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,7	8,8
21.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,60	7,00
22.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	210
23.	Жим ногами лёжа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
24.	Жим ногами лёжа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1

Спортивный отбор

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

Система спортивного отбора включает:

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

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе 18 лет.

Порядок организации тренировочных мероприятий

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства организацией, осуществляющей спортивную подготовку, проводятся

тренировочные мероприятия по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

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

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

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

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников тренировочных мероприятий;

- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;

- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;

- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя;

- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных мероприятий в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами местного самоуправления, субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;

- осуществлять контроль проведения тренировочных мероприятий, рациональным расходованием выделенных средств.

Приложение № 10
к [Федеральному стандарту](#)

спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочн ый этап (этап спортивной специализаци и)	Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	18	21	

	чемпионатам России, кубкам России, первенствам России					
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные и тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год				Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

	о образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта				
--	---	--	--	--	--

Требования к научно-методическому обеспечению

Цель научно-методического обеспечения:

Оптимизация и повышение эффективности тренировочного процесса на основе информации о состоянии спортсменов, их соревновательной и тренировочной деятельности.

Направления научно-методической деятельности:

1. Обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;
2. Организация мониторинга тренировочной деятельности;
3. Повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;
4. Разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией;
5. Подготовка экспертных заключений, рецензий на образовательные программы, реализуемые организациями, осуществляющими спортивную подготовку;
6. Подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе проведения в отношении них комплексной диагностики;
7. Сопровождение экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных (региональных) экспериментальных площадок.

Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

1. Проведение допинг-контроля;
2. Установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
3. Предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
4. Повышение квалификации специалистов, проводящих допинг-контроль;
5. Включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
6. Проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации;
7. Проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
8. Проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;
9. Оказание федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, общероссийской антидопинговой организацией содействия органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации в

антидопинговом обеспечении спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;

10. Установление ответственности физкультурно-спортивных организаций за нарушение условий проведения допинг-контроля, предусмотренных порядком проведения допинг-контроля;
11. Осуществление международного сотрудничества в области предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним.

Федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта в целях реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним:

- а) утверждает общероссийские антидопинговые правила;
- б) утверждает перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте;
- в) утверждает порядок проведения допинг-контроля;
- г) принимает в установленном порядке решение об исключении общероссийской спортивной федерации из реестра общероссийских и аккредитованных региональных спортивных федераций в случае неисполнения общероссийской спортивной федерацией обязанностей.

Приложение № 1
к [Федеральному стандарту](#)

спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	2	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	1

Таблица № 1

Требования к количественному и качественному составу лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы	Минимальный количественный состав	Максимальный количественный состав	Нормативы для зачисления и перевода	Разряд
НП-1 НП-2 НП-3	9	10	25 25 25	Нормативы для зачисления	б/р
ТЭ-1 ТЭ-2	12	8	18 18	Нормативы для зачисления	3 юн 3 и 2 юн

ТЭ-3			16	и перевода	2 и 1 юн
ТЭ-4			16		1 юн и III
ТЭ-5			16		III и II
ССМ	14	2	10		КМС
ВСМ	15	1	8		МС

Обозначения и сокращения:

НП этап начальной подготовки

ТЭ тренировочный этап

ССМ этап совершенствования спортивного мастерства

ВСМ этап высшего спортивного мастерства

Структура многолетней подготовки в лёгкой атлетике

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

1. ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
4. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

На этапе начальной подготовки основное внимание спортсмена и: тренера нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта.

На этапах начальной спортивной специализации и углубленной специализации в избранном виде спорта соотношение парциальных объемов тренировочной работы и акцент на преимущественном использовании тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов. Общая и специальная физическая подготовка в первые два года обучения в группах начальной подготовки занимает 30-90%, в тренировочных группах -60-80% и направлена на развитие основных физических качеств и формирование разнообразных двигательных умений и навыков.

На этапах углубленной специализации в беге на короткие дистанции, прыжках, метаниях, многоборье СФП преобладает на ОФП и неуклонно растёт. В беге на средние и длинные дистанции и спортивной ходьбе ОФП выше, чем СФП.

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

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

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

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также программ спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

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

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 4 астрономических часов.

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

- объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

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

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку самостоятельно.

Соотношение объемов тренировочного процесса

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

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

Приложение № 2
к [Федеральному
стандарту](#)
спортивной подготовки
по виду спорта «легкая атлетика»

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	6	9	12	15
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6	6
Общее количество часов в год	312	312	468	624	780
Общее количество тренировок в год	156	156	208	312	312

Приложение № 3
к [Федеральному стандарту](#)
спортивной подготовки по виду
спорта «легкая атлетика»

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции							
1.	Объём физической нагрузки (%) в том числе	32-91	35-91	60-83	63-79	62-78	
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	20-76	21-73	17-32	15-20	12-17	
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	1-2	2-4	3-6	4-7	
1.4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-6	22-27	
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	

3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6	3-6	
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба							
1.	Объём физической нагрузки (%) в том числе	22-91	25-91	66-84	60-82	56-79	
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	10-76	11-73	40-50	30-41	10-20	
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15	25-30	
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	1-2	2-4	3-6	4-7	
1.4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22	
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	3-5	
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5	
Для спортивных дисциплин: прыжки, метания							
1.	Объём физической нагрузки (%) в том числе	32-91	35-91	60-83	62-78	62-78	
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	20-76	21-73	17-32	14-19	12-17	
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	1-2	2-4	3-6	4-7	
1.4.	Техническая подготовка (%)	12-15	16-16	20-24	21-26	22-27	
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5	3-6	
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	
Для спортивной дисциплины: многоборье							
1.	Объём физической нагрузки (%)	72-95	77-95	62-83	59-79	58-78	

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

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. На начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40– 50 %.

Соревновательная деятельность

Требования к организации соревновательной деятельности.

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

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

1. соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования;
2. уровень спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) о спортивном соревновании и правилами по виду спорта лёгкая атлетика;
3. выполнение плана спортивной подготовки;
4. прохождение предварительного соревновательного отбора;
5. динамические наблюдения (текущее медицинское наблюдение, периодически медицинские осмотры, углубленные медицинские обследования,

врачебно-педагогические наблюдения) за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку и оформление специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к спортивной подготовке и участию в спортивных соревнованиях;

6. соблюдение антидопинговых правил.

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

Приложение № 4
к [Федеральному стандарту](#)

спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

**Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах
спортивной подготовки
по виду спорта «легкая атлетика»**

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

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

По результатам **отборочных соревнований** комплектуют команды, отбирают участников главных (основных) соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

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

Таблица № 2

**Предельный объём соревновательной деятельности на этапах
спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (в часах)**

Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства				
до года	свыше года	До двух лет		Свыше двух лет						
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции										
	мин	макс	мин	макс	мин	макс	мин	макс		
-	3	6	9	19	19	37	37	66		
Для спортивных дисциплин: бег на средние дистанции, спортивная ходьба										
-	3	6	9	19	19	37	37	66		
Для спортивных дисциплин: прыжки, метания										
-	3	6	9	19	19	37	37	66		
Для спортивной дисциплины: многоборье										
-	3	6	9	19	19	37	28	56		

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуальная спортивная подготовка осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Тренировочные объёмы отражаются в индивидуальном плане подготовки спортсмена, и определяется рядом условий и задачами, поставленными на текущий год.

Объем работы по индивидуальным планам составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий. Весь объем индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 52 недели.

Планирование объема и интенсивности нагрузок разной направленности при индивидуальной спортивной подготовке осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. Учитывается стаж занятий спортсмена, уровень его спортивной квалификации, индивидуализированный календарный план спортивных мероприятий и запланированный уровень технического результата в основном (главном) старте.

Значения тренировочных нагрузок для спортсменок (женщин), занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства и в группах высшего спортивного мастерства, должны быть снижены на 10%, а применительно к нагрузкам силовой направленности – на 15%, по сравнению с нагрузками спортсменов (мужчин).

Структура годичного цикла

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

В современной лёгкой атлетике подготовка в течение календарного года строится на основе двух или трёх, реже одного циклов. Это зависит от календаря спортивных соревнований и задач, которые ставятся на текущий год. В каждом макроцикле выделяют три периода – подготовительный, соревновательный и переходный.

В подготовительном периоде решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучают и совершенствуют технику бега.

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

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

Тренировки планируют на каждые 52 недели, включая 6 недель летних каникул, которые лица, проходящие спортивную подготовку, проводят в спортивном лагере, тренируясь и активно отдыхая, работая по индивидуальным планам.

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

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

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

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

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы в каждом макроцикле (годовом цикле) выделяют три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- а) втягивающий,
- б) базовый;

на специально-подготовительном этапе:

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

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

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

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

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

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

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

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

Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более) он наряду с соревновательными мезоциклами включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

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

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель, зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

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

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

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

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

Кадровое обеспечение

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), Профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД).

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- а) наличие среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта.
- б) среднее профессиональное (непрофильное) и дополнительное образование по методике обучения физической культуре, базовым видам спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера. Либо выполнение нормативов на звание МС России.

Опыт работы – не менее 1 года в области физической культуры и спорта.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- а) высшее профессиональное бакалавриат в области физической культуры и спорта.
- б) высшее профессиональное бакалавриат (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование по методике обучения, профессионального спортивного совершенствования по виду спорта, либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера не ниже первой.

Опыт работы – не менее 3 лет в области физической культуры и спорта.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- а) высшее профессиональное бакалавриат в области физической культуры и спорта.
- б) высшее профессиональное бакалавриат (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование по методике обучения, профессионального спортивного совершенствования по виду спорта, либо наличие подтвержденной высшей квалификационной категории тренера.

Опыт работы – не менее 5 лет в области физической культуры и спорта.

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

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий необходимо повышение квалификации 1 раз в 3 года, профессиональная переподготовка, использование современных дистанционных технологий, участие в тренингах, семинарах, конференциях, мастер-классах. Формирование профессиональных навыков через наставничество.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку

Обеспечение (в том числе и на основании договоров, заключённых в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием, которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и/или объектом инфраструктуры) наличия:

- беговой дорожки;
- места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- места для метания (толкани я), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора для приземления снарядов;
- тренировочного спортивного зала;
- тренажёрного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов). Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для осуществления спортивной подготовки (Приложение № 11 к настоящему ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 121 к настоящему ФССП);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счёт средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Приложение № 11
к [Федеральному стандарту](#)

спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для осуществления
спортивной подготовки**

Таблица 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
5.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	10
6.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Конь гимнастический	штук	1
11.	Круг для места толкания ядра	штук	1
12.	Мат гимнастический	штук	10
13.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
14.	Мяч для метания 140 г	штук	10
15.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
16.	Палочка эстафетная	штук	20
17.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
18.	Пистолет стартовый	штук	2
19.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
20.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
21.	Рулетка 10 м	штук	3
22.	Рулетка 100 м	штук	1
23.	Рулетка 20 м	штук	3
24.	Рулетка 50 м	штук	2
25.	Секундомер	штук	10
26.	Скамейка гимнастическая	штук	20
27.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
28.	Стартовые колодки	пар	10
29.	Стенка гимнастическая	пар	2
30.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
31.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
32.	Указатель направления ветра	штук	4
33.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
34.	Электромегафон	штук	1
35.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
36.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
37.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
38.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
39.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
Для спортивных дисциплин: 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
Для спортивных дисциплин: 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
Для спортивных дисциплин: метания, многоборье			
53.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
54.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
55.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
56.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
57.	Диски обрезиненные (0,5 - 2,0 кг)	комплект	3
58.	Копье массой 600 г	штук	20
59.	Копье массой 700 г	штук	20
60.	Копье массой 800 г	штук	20
61.	Круг для места метания диска	штук	1
62.	Круг для места метания молота	штук	1
63.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
64.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
65.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
66.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
67.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
68.	Ограждение для метания диска	штук	1
69.	Ограждение для метания молота	штук	1
70.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1

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

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, могут иметь структурное подразделение спортивно-оздоровительный лагерь для обеспечения тренировочного процесса и оздоровления лиц, проходящих спортивную подготовку, в период летних и зимних каникул для детей в общеобразовательных школах, а также для обеспечения восстановительных мероприятий перед началом и по окончании спортивного сезона.

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства			
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)		
1.	Диск	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2		
2.	Копье	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1		
3.	Молот в сборе	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2		
5.	Шест	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2		
6.	Ядро	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2		

Приложение № 12
к [Федеральному стандарту](#)

спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)		
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	2		
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2		
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1		
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1		
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1		

6.	Обувь для толкания ядра	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1		
	Перчатки для метания молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1		
7.	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1		
8.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1		
9.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1		
10.	Шиповки для бега с препятствиями (стипль-чеза)	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1		
11.	Шиповки для метания копья	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1		
12.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1		
13.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1		
14.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1		

III МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

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

Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки

В легкой атлетике применяется четырёхэтапная система отбора. На **первом этапе** отбираются дети 9-11 лет для предварительной (не связанной с конкретным видом легкой атлетики) спортивной подготовки.

Цель этапа - физическое развитие и физическая подготовленность, формирования интереса к занятиям спортом. На этом этапе привлекается большое количество детей с общей двигательной одаренностью.

На **втором этапе** проводится более специализированный отбор в зависимости от требований модельных характеристик в отдельных видах легкой атлетики.

Цель этапа: физическое развитие, оценка кандидатов по внешним признакам: длина тела, масса тела, пропорции тела, осанка, строение таза и ног, форма позвоночного столба и грудной клетки, строение таза и ног, размер стопы. Вместе с тем исследуются двигательные способности детей: бег на 40м - 60м с высокого старта, прыжок в длину с места, прыжок вверх с места, бросок набивного мяча, бег на 300 м, наклон вперед, станова́я динамометрия. Осуществляется медицинский осмотр, особое внимание обращается на состояние опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы.

На **третьем этапе – начальной специализации**, детей ориентируют на конкретный вид легкой атлетики. На данном этапе осуществляется углубленный медицинский осмотр. Проводятся контрольные упражнения, которые характерны для отбора в отдельные виды легкой атлетики (например, для юных прыгунов применяют – бег на 30 м/с ходу, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, прыжок вверх с места, наклон вперёд, поднимание туловища из положения лёжа).

Для 11-12 летних детей имеют значение весоростовые индексы (масса тела, г/рост, см). К занятиям легкой атлетикой пригодны дети, у которых разница между ростом и массой тела несколько больше 100 единиц. Отдельные качества могут быть исследованы как в лаборатории, так естественных условиях.

Четвёртый этап- комплектование сборных команд.

Связь спортивного отбора с этапами многолетней подготовки

Этап спортивного отбора	Задача спортивного отбора	Этап многолетней подготовки
Первичный	Установление целесообразности спортивного совершенствования в данном виде спорта	Этап начальной подготовки
Предварительный	Выявление способностей к эффективному спортивному совершенствованию	Тренировочный этап
Промежуточный	Выявление способностей к достижению высоких спортивных результатов, перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок	Этап совершенствование спортивного мастерства
Основной	Установление способностей к достижению результатов международного класса. Выявление способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению	Этап высшего спортивного мастерства

Стратегию и тактику многолетней подготовки определяет система отбора и ориентации спортсменов. Именно система отбора предполагает переход спортсмена от одного этапа к другому.

Спортивная тренировка

Тренировочное занятие имеет подготовительную, основную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи. Все части тренировки должны соответствовать подготовленности, квалификации спортсменов, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Выбор вариантов для выполнения программы занятий базируется на общих закономерностях спортивной тренировки с учётом тенденций развития легкоатлетического спорта.

Подготовительная часть

В начале занятия проводится краткий инструктаж для спортсменов по технике безопасности (2-3 минуты).

Задачи: Организация группы, привлечение внимания к предстоящей работе. Повышение работоспособности организма, эмоциональный настрой на предстоящую работу. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц- разминка.

Средства: различные подготовительные упражнения общего характера; игровые упражнения и подвижные игры.

Для поднятия общей работоспособности организма тренер воздействует главным образом на вегетативные функции. Для настроя на предстоящую работу применяются специально-подготовительные упражнения.

Рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой, круговой.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени тренировочного занятия. Однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его квалификации, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть

Задачи: Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики. Развитие физических качеств.

Общее и специальное развитие моральных, волевых и интеллектуальных качеств, необходимых спортсмену (решается параллельно с выполнением тренировочных заданий в процессе тренировки).

Средства основной части занятия:

Основные и вспомогательные упражнения.

Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий, направленных на:

- а) овладение и совершенствование техники;
- б) развитие быстроты и ловкости;
- в) развитие силы;
- г) развитие выносливости.

Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют силовыми играми и игровыми упражнениями. Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, круговой, контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени тренировочного задания.

Заключительная часть

Для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи: Направленное постепенное снижение функциональной активности организма. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания для самостоятельных упражнений (при необходимости).

Средства: Легко дозируемые упражнения; умеренный бег; ходьба; относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой. На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировочного задания.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки

В спорте под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл.

Тренировочные нагрузки определяются по:

- а) величине, то есть объему и интенсивности;
- б) специализированности (специфические и неспецифические);
- в) направленности (за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, лактатных, алактатных);
- г) по координационной сложности.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

- а) изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
- б) количеством повторений;
- в) уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
- г) увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;

- д) усложнением или упрощением выполнения упражнений;
- е) использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного занятия.

К *оправданным* относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания тренера, выполнение физических упражнений и необходимый отдых, установка оборудования и т. п.

К *неоправданным* затратам времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками («простой» из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т. п.).

Оптимальной плотности занятий способствуют применение поточного метода выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений.

Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными, увеличения числа повторений.

В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую).

Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма.

Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена.

Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма.

Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Рекомендуется широко использовать разнообразие положительных эмоций в тренировке спортсменов. Переключать их с одного метода выполнения на другой; с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения.

Подготовка тренера к занятиям

На каждое тренировочное занятие тренер должен иметь:

1. Журнал учёта работы (в нём отмечаются не явившиеся на занятие; имеются адреса проживания спортсменов, номера телефонов родителей, спортсменов);
2. план тренировочного задания или микроцикла, в котором:
 - а) прописана конечная цель (задачи) тренировки;
 - б) имеется набор тренировочных заданий;
 - в) подобранные средства и методы тренировки, физическая нагрузка соответствуют: возрасту, уровню подготовленности, состоянию занимающихся, задачам тренировочного занятия;
 - г) соблюдены взаимосвязанные, но решающие самостоятельные задачи, общие черты структуры тренировочного занятия.

При подготовке к занятию необходимо продумать обоснованность: простого показа упражнений, подробного объяснения с показом всех распоряжений и команд.

Предусмотреть: порядок перемещения занимающихся после выполнения упражнений, организацию страховки, использование оборудования; использование музыкального

сопровождение (музыка улучшает эмоциональный фон занятия и настроение спортсменов).

Планы тренировочных занятий могут быть разными, но в каждом нужно указать: дату; номер, период, цикл тренировки; место проведения; необходимое оборудование и инвентарь; задачи; содержание (набор тренировочных заданий – комплексы упражнений); дозировку, интенсивность.

Все элементы содержания тренировочного занятия составляют единое целое. Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки:

внешние – все, что касается величины тренировочного воздействия на спортсмена, условий тренировки, режима дня и другое;

внутренние факторы - функциональные свойства спортсмена (восстановительные и адаптационные).

Тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки. При планировании тренировочного занятия для решения конкретных задач спортивной подготовки важно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочных заданий, и определить последовательность их выполнения в тренировке.

Дозировка упражнений и заданий имеет решающее значение для объема нагрузок, формирования двигательных умений и навыков. Поэтому весь объем средств и методов определяется заранее.

Типы тренировочных занятий

В зависимости от характера поставленных задач выделяются следующие типы тренировочных занятий:

1. Занятия, предполагающие усвоение спортсменами нового материала.
2. Тренировочные занятия, направленные на осуществление различных видов подготовки - от технической до интегральной.
3. Восстановительные занятия, которые характеризуются небольшим суммарным объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода.
4. Модельные занятия - форма интегральной подготовки к основным соревнованиям.
5. Контрольные занятия, позволяющие определить эффективность процесса подготовки.
6. Индивидуальные занятия, рассчитанные на самостоятельное выполнение спортсменами заданий тренера.

Все формы занятий имеют одинаковую структуру и состоят из блоков тренировочных заданий.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

С учетом задач, решаемых на этапе начальной подготовки, планирование спортивных результатов сводится к выполнению к 12 годам норматива 3 юношеского спортивного разряда в нескольких соревновательных дисциплинах.

Достижение высоких спортивных результатов на тренировочном этапе до 2-х лет подготовки планироваться не должно, поскольку связывается с нежелательным «форсированием» тренировочного процесса, ведущим к последующему «застою» результативности в спортивной карьере занимающихся и неполной реализации индивидуального спортивного потенциала в возрастной зоне оптимальных возможностей.

Юные спортсмены 12–15 лет должны иметь соревновательную практику не в какой - то одной основной для них дисциплине, а в серии основных легкоатлетических дисциплин - минимум в трех различных видах программы.

Применительно ко второй половине тренировочного этапа и, особенно, к этапам совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства ставится задача максимального раскрытия индивидуальных возможностей легкоатлета для показа наивысших результатов и успешного выступления в ответственных соревновательных стартах.

Начиная со второго периода тренировочного этапа, примерно с возраста 14–15 лет, планируется выход на уровень II спортивного разряда. Тренировочный процесс начинает все больше приобретать черты специализированного и приоритетно направленного не просто на совершенствование в спортивной дисциплине, а на подготовку к выступлениям в одном (реже в двух-трех) видах программы. Легкоатлеты перестают регулярно выступать в разных соревновательных дисциплинах.

Спортивные результаты планируются как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером в планах спортивной подготовки каждого спортсмена. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях.

Осуществлять планирование предпочтительных темпов ежегодного роста спортивной результативности необходимо в зависимости от прогнозируемого потенциала спортсмена в возрастной зоне оптимальных возможностей в конкретной соревновательной дисциплине.

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

1. Возраст спортсмена;
2. Состояние здоровья спортсмена;
3. Стаж занятий в спорте и в конкретном виде легкой атлетики;
4. Спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
5. Результаты, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
6. Уровень спортивной мотивации спортсмена;
7. Уровень психологической устойчивости, моральное состояние;
8. Наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности;
9. Обстановка в семье спортсмена, поддержка близких ему людей;
10. Наличие каких-либо проблем в учебном заведении;
11. Прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

При планировании спортивного результата необходимо так же учитывать научно обоснованную информацию об оптимальном возрасте для достижения наивысших результатов, продолжительности подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду.

Общая физическая подготовка

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

планах имеют значительные изменения в дозировках в зависимости от периода подготовки.

Подготовительные упражнения: гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно-локально на определенную группу мышц в течение всего годового цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

Значительное место упражнения ОФП занимают в подготовительном периоде, а в соревновательном применяются дифференцированно. В подводящих и соревновательных микроциклах упражнения ОФП сводятся до минимума, а в разгрузочных микроциклах, когда интенсивность тренировочных занятий по специальной физической подготовке снижается, - возрастает роль упражнений ОФП. Возрастает роль упражнений ОФП и в объемных (нагрузочных) микроциклах, когда нет соревнований.

Средства общей физической подготовки

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения на снарядах. Наиболее распространенными снарядами, применяемыми в подготовке бегунов, являются перекладина, гимнастическая стенка и конь (или скамейка), которые используются для развития мышц плечевого пояса, живота, спины, передней и задней части бедра. Упражнения на перекладине и гимнастической стенке:

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

Упражнения на коне, скамейке или столе:

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

Упражнения на гибкость, координацию и расслабление

1. Размахивания прямой ногой, стоя на всей стопе, не отрывая пятки.
2. Наклоны в стороны, вперед и назад.
3. Покачивания в широком выпаде; покачивания с перехватыванием жердей на гимнастической стенке.
4. Подтягивание к груди согнутой ноги и отведение ее назад; наклоны назад из исходного положения, сидя на пятках; наклоны в стороны и назад; лежа на животе, стопой достать ладонь разноименной руки.
5. Упражнения с партнером; покачивание партнера на спине.
6. Перетягивание каната.
7. Встряхивание ног в висе на дереве, перекладине, в стойке на лопатках.
8. Поднимая руки вверх, подняться на носки и потянуться вверх, делая глубокий вдох, затем опустить руки вниз (руки расслаблены) и, делая выдох, наклониться вперед.
9. Свободные движения ногами в стойке на лопатках, лежа на спине.

10. В стойке на лопатках свободное, опускание ног за голову.
11. В положении лежа на спине или сидя постепенное напряжение (10 сек) всех мышц до максимального, полное расслабление (2-3 мин).
12. Дыхательные упражнения. Ритмичное дыхание выполняется в ходьбе: вдох на 4, 6, 8 шагов, пауза на 2, 3, 4 шага, выдох на 4, 6, 8 шагов, пауза на 2, 3, 4 шага.

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

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

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка (СФП)

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

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

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

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

1. бег с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
2. бег с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;

3. семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;
4. бег, захлестывая голени назад;
5. прыжки с ноги на ногу;
6. скачки на одной ноге;
7. специальные упражнения барьериста;
8. скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов, выполняемые на тренажерах;
9. специальные упражнения на гибкость.

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

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

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

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

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

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

при которой организм бегуна выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК). Это соответствует ЧСС 185 ± 10 уд/мин. С увеличением возраста КС бега растет, а ЧСС снижается, что характеризует успешность тренировочного процесса.

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

Пути и способы воспитания физических качеств

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

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

Величина проявления силы действия зависит от внешних факторов: величины отягощений, внешних условий, расположения тела и его звеньев в пространстве и от внутренних факторов: функционального состояния мышц и психического состояния человека.

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

Различают абсолютную и относительную силы действия. Абсолютная сила определяется максимальными показателями мышечных напряжений без учета массы тела человека, а относительная – отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела. Силовые способности определяются мышечными напряжениями и соответствуют различным формам изменения активного состояния мышц.

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

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

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

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

Быстрота проявляется через совокупность скоростных способностей, включающих:

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

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

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

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близким к предельным. Скоростно-силовые качества начинают расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст с 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

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

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

Выделяют общую и специальную выносливость.

Под общей выносливостью понимают длительное выполнение работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма. Данный режим работы обеспечивается преимущественно способностями выполнять двигательные действия в зоне умеренных нагрузок.

Воспитанию общей выносливости служат циклические упражнения (продолжительный бег, передвижение на лыжах, плавание, гребля, велосипед).

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

Специальная выносливость классифицируется:

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

Ведущим в развитии выносливости является метод строго регламентированного упражнения, позволяющий точно задавать величину и объем нагрузки. Повторное выполнение упражнения или серий можно начинать при ЧСС 110-120 уд/мин. В паузах для отдыха выполняют упражнения на дыхание, расслабление мышц и развитие подвижности в суставах. Развивать выносливость при субмаксимальных нагрузках целесообразно после упражнений на развитие координации движений или обучения двигательным действиям при начинающемся утомлении. Продолжительность упражнений, их количество и интервалы для отдыха между ними должны быть соотнесены с характером предшествующей работы.

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

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

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

Воспитание ловкости. Ловкость - способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи. Ловкость выражается в умениях быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой.

Ловкость - это совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений.

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

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

Время двигательной реакции у девочек до 12 лет, лучше, чем у мальчиков, они более координированы, поэтому в упражнениях на быстроту, в выполнении одиночных движений и в упражнениях на ловкость они имеют некоторые преимущества перед мальчиками.

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

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

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

Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями. Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно. Уровень развития гибкости должен превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима для овладения техникой изучаемого

двигательного действия. Этим создается так называемый запас гибкости. Достигнутый уровень гибкости необходимо поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движений. Рост этого качества увеличивается с 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии.

Программный материал для практических занятий

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

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

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

- 1. тренировочные задания;
- 2. тренировочные занятия и их части;
- 3. микроциклы;
- 4. мезоциклы;
- 5. макроциклы (периоды тренировки - годовые и полугодовые);
- 6. стадии;
- 7. этапы многолетней тренировки (продолжительностью от 2 до 6 лет).

Продолжительность занятий различная – от 1 до 4 часов. Если проводится два основных занятия в день, то обычно каждое из них несколько короче, а в сумме больше, чем один урок. Чем интенсивнее тренировка, тем короче занятие. Продолжительность тренировочного занятия у спринтера в соревновательном периоде может быть около часа. Основные занятия дополняются ежедневной утренней тренировкой - зарядкой, которая проводится с малой нагрузкой. Спортивные соревнования любого масштаба также представляют собой важную форму занятий. В занятиях любой формы должно быть сохранено основное правило: постепенное начало, затем основная работа и в заключении – снижение нагрузки.

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

Тренировочный микроцикл

Микроциклом принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе подготовки. Продолжительность микроциклов может составлять от 3 до 14 дней, но самой распространенной формой является семидневный микроцикл.

Микроциклы бывают следующих типов:

- 1. втягивающие;
- 2. ударные;
- 3. восстановительные;

4. подводящие;
5. соревновательные.

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

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

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

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

Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с программой соревнований.

Тренировка планируется на основе недельного цикла. Цикловое планирование позволяет выполнять большую тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых, причём не столько за счёт свободных дней, сколько за счёт свободных дней, сколько за счёт целесообразного чередования и сочетания различных тренировочных работ. В настоящее время спортсмены тренируются 5-7 раз в неделю.

В тренировочном цикле чередуются занятия с разными задачами, средствами, методами и нагрузками. Важно так построить микроцикл, чтобы повысить эффективность тренировки за счёт правильного распределения в цикле разных занятий. Для совершенствования техники не безразлично, что выполнялось в тренировочном задании накануне. Если занятие было посвящено воспитанию выносливости или совершенствованию техники при максимальных условиях, то на следующий день работать над улучшением техники не следует, поскольку это не эффективно. В то же время совершенствование техники при небольших нагрузках в течение нескольких дней подряд даёт положительные результаты.

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

Среди разных упражнений и тренировочных нагрузок, включаемых в занятия, надо выделять главные, которые определили бы его преимущественную направленность на воспитание какого либо двигательного качества, овладение техникой или тактикой, поддержание тренированности или активный отдых и т.п. Преимущественная направленность определяет основную задачу; кроме неё в занятиях во многих случаях решаются и другие задачи. Но внимание спортсмена, его возможности лучше сосредоточить на чём либо одном, главном, в данном занятии. Даже при интегральном методе направленность сознания спортсмена не должна распыляться.

При установлении оптимального взаимодействия смежных по дням занятий можно исходить из их принципиальной последовательности в связи с преимущественной направленностью: 1.изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях;

2.совершенствование техники при больших и максимальных усилиях;

3.воспитание быстроты в кратковременной работе;

4.воспитание силы в продолжительной работе;

- 5.воспитание силы при усилиях 60-80% от максимального уровня;
- 6.воспитание силы при усилиях 90-100% от максимального уровня;
- 7.воспитание силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности;
- 8.воспитание силовой выносливости в работе большой и максимальной интенсивности;
- 9.воспитание выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней;
 1. воспитание выносливости в работе большой мощности;
 2. воспитание выносливости в работе умеренной мощности.

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

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

Любая задача тренировки успешно решается при оптимальном режиме повторений по дням. Оптимальная повторяемость по дням может измениться в зависимости от условий выполнения упражнения. То же воспитание гибкости, но с отягощениями уже нецелесообразно планировать ежедневно, лучше через день. Прыжковые упражнения, столь полезные при ежедневной тренировке без отягощений, можно делать лишь три раза в неделю, если положить на плечи штангу. Упражнения «на быстроту» нельзя выполнять 3-4 дня подряд зимой на снегу или летом на песке. Более эффективно делать это через день.

Для правильного сочетания работы и отдыха в тренировочном микроцикле чередуются предельные нагрузки в одних занятиях с работой, поддерживающей уровень тренированности, - в других и активным отдыхом – в третьих. Предельные нагрузки обычно включаются один-два раза в неделю, нагрузка, поддерживающая тренированность, - два раза, а для активного отдыха бывает достаточно одного раза в неделю.

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

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

Чередование различных тренировочных занятий, прикидок или соревнований, а также дней отдыха на протяжении микроцикла должно быть постоянным в течение продолжительного времени. Это создаёт привычный режим, обеспечивающий высокую эффективность тренировки и стабильность спортивных достижений.

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

Приступая к построению микроцикла, тренер должен распределить по дням всё, что он включил в план тренировки на данный этап. Прежде всего, тренировочные занятия, исходя из преимущественной направленности; после этого – содержание тренировки,

исходя из оптимального повторения разных упражнений; затем – уровень нагрузки по отдельным упражнениям и в целом на день.

Если тренировка проводится два-три раза в день, то аналогично записывается содержание утренней и вечерней тренировки. При составлении индивидуального недельного плана в него записываются конкретные средства тренировки. Величины нагрузок и другие данные.

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

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

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

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

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

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

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

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

Тренировочный макроцикл

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

В подготовительном периоде закладывается техническая и функциональная основа для успешной подготовки и участия в основных соревнованиях, обеспечивается становление различных сторон подготовленности. Этот период делится на два этапа:

общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня общей и вспомогательной физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем организма, развитие необходимых спортивно-технических и психологических качеств. Тренировка на специально-подготовительном этапе предусматривает целенаправленную специальную подготовку, обеспечивающую высокий уровень готовности к эффективной соревновательной деятельности.

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

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

Подготовка бегунов

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

Годичный цикл подготовки бегунов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа - общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные бегуны принимают участие в 4-6 соревнованиях.

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

Для юных бегунов 1-го - 3-го годов обучения в группах начальной подготовки такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Для бегунов, обучающихся в группах начальной подготовки, подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля и затем - 6 недель оздоровительно-спортивный лагерь.

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

Этап углублённой специализации

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

Задачи подготовительного периода общеподготовительного этапа:

1. Повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся.

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы в основном средствами ОФП. В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег).

Задачи специально-подготовительного этапа:

1. Дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности.
2. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Задачи соревновательного периода:

1. Совершенствование техники спринтерского бега.
2. Улучшение спортивного результата прошлого сезона в беге на 60, 100, 200 и 400 метров на 1-2%.
3. Повышение уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости.
4. Улучшение спортивного результата прошлого сезона в беге на средние и длинные дистанции.

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

Задачи второго подготовительного периода общеподготовительного этапа:

1. Дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом, средствами ОФП.
2. Развитие общей выносливости.

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

Задачи специально-подготовительного этапа:

1. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта
2. Повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

Задачи раннего соревновательного этапа:

1. Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.
2. Улучшение спортивного результата прошлого года в беге на 2-3%

Спортсмен должен участвовать в 4-5 соревнованиях. Не всегда удастся улучшить спортивный результат на протяжении длинного соревновательного этапа. Поэтому в середине соревновательного периода целесообразно ввести специализированный подготовительный этап (4 недели). Это делается для повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к этапу основных соревнований сезона.

Задачи заключительного этапа годичного цикла (основных соревнований):

1. Достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.
2. Улучшение спортивного результата на 5-6 % по сравнению с прошлогодним.
3. Выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

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

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

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

Общеподготовительный этап решает следующие задачи:

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

Специально-подготовительный этап направлен на:

1. развитие скоростных качеств, гибкости; 2. развитие специальной выносливости.

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

Круглогодичность означает, что одиннадцать месяцев в году спортсмен ведёт регулярную тренировку, а в двенадцатый снижает нагрузку – отдыхает. Круглогодичная тренировка носит волнообразный характер. В каждом году тренировки она претерпевает изменения, зависящие от биологических свойств организма и условий внешней среды.

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

**План спортивной подготовки
для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции, прыжки, метания**

Таблица 4

	Содержание занятий	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					ССМ
		До года	Свыше года		Начальная специализация		Углублённая специализация			
		1	2	3	1	2	3	4	5	
	Объём физической нагрузки, в том числе	284	281	281	388	388	493	493	493	630
230	Общая физическая подготовка	237	228	228	150	150	126	126	126	158
249	Специальная физическая подготовка				108	108	168	168	168	203
100	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	3	18	18	37	37	37	66
307	Техническая подготовка	47	50	50	112	112	162	162	162	203
107	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	23	25	25	42	42	62	62	62	68
3	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	19	19	37	37	37	41
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	6	19	19	32	32	32	41
	Часов в неделю/всего часов	6/312	6/312	6/312	9/468	9/468	12/624	12/624	12/624	15/780

**Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса
на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика
(бег на короткие дистанции, прыжки, метания)**

Таблица 5

№ п/п	Содержание занятий	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					ССМ
		До года	Свыше года		Начальная специализация		Углублённая специализация			
			1	2	3	1	1	2	3	1
1.	Объём физической нагрузки (%), в том числе	91	90	90	83	83	79	79	79	78
1.1	Общая физическая подготовка (%)	76	73	73	32	32	20	20	20	17
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			23	23	27	27	27	27	
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1	1	4	4	6	6	6	7
1.4.	Техническая подготовка (%)	15	16	16	24	24	26	26	26	27
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	7-8	8	8	9	9	10	10	10	11
3	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	4	4	6	6	6	6
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	2	2	4	4	5	5	5	5
	Часов в неделю/ всего часов	6/312	6/312	6/312	9/468	9/468	12/624	12/624	12/624	15/780

**План спортивной подготовки
для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба**

Таблица 6

№ п/п	Содержание занятий	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					ССМ
		До года	Свыше года		Начальная специализация		Углублённая специализация			
		1	2	3	1	2	3	4	5	1
1.	Объём физической нагрузки, в том числе	284	281	281	393	393	511	511	511	583
1.1	Общая физическая подготовка	237	228	228	234	234	255	255	255	187
1.2.	Специальная физическая подготовка				56	56	94	94	94	151
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	3	19	19	37	37	37	66
1.4.	Техническая подготовка	47	50	50	84	84	125	125	125	179
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	23	25	25	42	42	62	62	62	103
3	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	14	14	25	25	25	47
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	6	19	19	26	26	26	47
	Часов в неделю/всего часов	6/312	6/312	6/312	9/468	9/468	12/624	12/624	12/624	15/780

**Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса
на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика
(бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба)**

Таблица 7

№ п/п	Содержание занятий	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					ССМ
		До года	Свыше года		Начальная специализация		Углублённая специализация			
			1	2	3	1	1	2	3	
1.	Объём физической нагрузки (%), в том числе	91	90	90	84	84	82	82	82	79
1.1	Общая физическая подготовка (%)	76	73	73	50	50	41	41	41	20
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			12	12	15	15	15	30	
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1	1	2-4	2-4	6	6	6	7
1.4.	Техническая подготовка (%)	15	16	16	18	18	20	20	20	22
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	7-8	8	8	9	9	10	10	10	11
3	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3	3	4	4	4	5
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	2	2	4	4	4	4	4	5
	Часов в неделю/ всего часов	6/312	6/312	6/312	9/468	9/468	12/624	12/624	12/624	15/780

**План спортивной подготовки
для спортивной дисциплины: многоборье**

Таблица 8

№ п/п	Содержание занятий	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					ССМ
		До года	Свыше года		Начальная специализация		Углублённая специализация			
					1	2	3	4	5	
1.	Объём физической нагрузки, в том числе	296	296	296	388	388	493	493	493	620
1.1	Общая физическая подготовка	209	197	197	145	145	137	137	137	149
1.2.	Специальная физическая подготовка	41	47	47	112	112	156	156	156	203
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	6	19	19	37	37	37	56
1.4.	Техническая подготовка	46	46	46	112	112	163	163	163	212
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	12	12	12	42	42	62	62	62	83
3	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	19	19	37	37	37	40
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	19	19	32	32	32	37
	Часов в неделю/всего часов	6/312	6/312	6/312	9/468	9/468	12/624	12/624	12/624	15/780

**Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса
на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика
(многоборье)**

Таблица 9

№ п/п	Содержание занятий	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					ССМ
		До года	Свыше года		Начальная специализация		Углублённая специализация			
			1	2	3	1	1	2	3	1
1.	Объём физической нагрузки (%), в том числе	95	95	95	83	83	79	79	79	78
1.1	Общая физическая подготовка (%)	67	63	63	31	31	22	22	22	18
1.2	Специальная физическая подготовка (%)	13	15	15	24	24	25	25	25	26
1.3.	Участие в соревнованиях (%)	-	2	2	4	4	6	6	6	6
1.4.	Техническая подготовка (%)	15	15	15	24	24	26	26	26	28
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	4	4	4	9	9	10	10	10	11
3	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	4	4	6	6	6	6
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	4	4	5	5	5	5
	Часов в неделю/ всего часов	6/312	6/312	6/312	9/468	9/468	12/624	12/624	12/624	15/780

План теоретических занятий

Таблица 10

		Группы начальной подготовки			ТСС					ССМ
№ п/п	Содержание занятий	До года	Свыше года		Начальная специализация		Углублённая специализация			
			1	2	3	1	2	3	4	
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Краткий обзор развития лёгкой атлетики в России	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние лёгкоатлетических упражнений на функции организма занимающихся	2	2	2	1	2	-	-	-	-
4.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи	2	2	1	1	2	2	2	2	2
5.	Физиологические основы спортивной тренировки	-	-	1	1	2	2	2	2	2
6.	Основы техники видов лёгкой атлетики	-	-	-	1	2	4	4	4	4
7.	Основы методики обучения и тренировки	1	1	1	2	2	2	2	2	2
8.	Планирование спортивной тренировки	-	-	-	1	2	2	2	2	2
9.	Морально-волевой облик российского спортсмена, психологическая подготовка спортсмена	-	-	-	1	2	2	2	2	2
10.	Что такое допинг. Нарушение антидопинговых правил	-	-	-	-	1	2	2	2	3
11.	Правила, организация и проведение соревнований	-	-	-	1	-	2	2	2	2
12.	Места занятий, оборудование и спортивный инвентарь	1	1	1	1	-	2	2	2	2
	Всего часов	8	8	8	12	17	22	22	22	23

Таблица 11

Примерный план тренировочных занятий

Этап начальной подготовки - до года

Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба, прыжки, метания

Количество учебных недель в году - 52

Количество часов в неделю - 6

Количество часов в году - 312

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	%	Месяц											
				январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Объём физической нагрузки, в том числе:	284	91												
1.1	Общая физическая подготовка	237	76	20	19	20	18	19	19	22	22	20	20	19	19
1.2	Специальная физическая подготовка														
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.4	Техническая подготовка	47	15	4	4	4	5	5	4	2	1	3	5	5	5
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	23	8	3	2	2	2	3	3	-	2	1	1	2	2
3	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	1	-	-	1	-	-	1	1	-	1	-	-	1
	ИТОГО	312	100	27	25	27	25	27	27	25	25	25	26	26	27

Таблица 12

Примерный план тренировочных занятий

Этап начальной подготовки - до года
Для спортивной дисциплины: многоборье

Количество учебных недель в году - 52

Количество часов в неделю - 6

Количество часов в году - 312

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	%	Месяц											
				январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Объём физической нагрузки, в том числе:	296	95												
1.1	Общая физическая подготовка	209	67	18	17	17	15	15	16	22	23	18	18	15	15
1.2	Специальная физическая подготовка	41	13	3	3	4	4	4	3	2	2	3	3	5	5
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.4	Техническая подготовка	46	15	4	4	4	5	5	4	1	1	3	5	5	5
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	1	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	1
	ИТОГО	312	100	26	25	27	25	25	25	26	27	26	27	26	27

Таблица 13

Примерный план тренировочных занятий

Этап начальной подготовки - свыше года

Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба, прыжки, метания

Количество учебных недель в году - 52

Количество часов в неделю - 6

Количество часов в году - 312

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	%	Месяц											
				январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Объём физической нагрузки, в том числе:	281	90												
1.1	Общая физическая подготовка	228	73	19	19	19	18	19	19	19	20	19	19	19	19
1.2	Специальная физическая подготовка														
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	3	1	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	1	-
1.4	Техническая подготовка	50	16	4	4	4	5	5	4	2	2	5	5	5	5
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	25	8	3	2	2	2	3	3	-	2	2	2	2	2
3	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2	-	-	1	-	-	1	1	-	1	1	-	1
	ИТОГО	312	100	26	25	26	26	28	27	22	24	27	27	27	27

Таблица 14

Примерный план тренировочных занятий

Этап начальной подготовки - свыше года
Для спортивной дисциплины: многоборье

Количество учебных недель в году - 52

Количество часов в неделю - 6

Количество часов в году - 312

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	%	Месяц											
				январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Объём физической нагрузки, в том числе:	296	95												
1.1	Общая физическая подготовка	197	63	17	16	16	15	15	16	19	19	17	17	15	15
1.2	Специальная физическая подготовка	47	15	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	5	5
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	6	2	-	1	1	-	1	1	-	-	-	1	1	-
1.4	Техническая подготовка	46	15	4	4	4	5	5	4	1	2	3	4	5	5
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	12	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	1	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	1
	ИТОГО	312	100	26	26	27	25	26	27	23	25	26	27	27	27

Таблица 15

Примерный план тренировочных занятий

Тренировочный этап. Спортивная специализация—до двух лет

Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, прыжки, метания, многоборье

Количество учебных недель в году - 52

Количество часов в неделю - 9

Количество часов в году - 468

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	%	Месяц											
				январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Объём физической нагрузки, в том числе:	388	83												
1.1	Общая физическая подготовка	150	32	11	11	12	11	11	11	16	16	15	14	11	11
1.2	Специальная физическая подготовка	108	23	10	10	9	10	10	10	6	7	8	8	10	10
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	18	4	2	2	2	2	2	2	-	-		2	2	2
1.4	Техническая подготовка	112	24	10	10	9	9	9	10	9	9	9	9	9	10
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	42	9	4	3	4	5	4	4	2	2	3	3	4	4
3	Инструкторская и судейская практика	19	4	2	2	2	2	3	2	-	-		2	2	2
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19	4	2	2	2	2	2	1	1	-	1	2	2	2
	ИТОГО	468	100	41	40	40	41	41	40	34	34	36	40	40	41

Таблица 16

Примерный план тренировочных занятий

Тренировочный этап. Спортивная специализация – до двух лет

Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба

Количество учебных недель в году - 52

Количество часов в неделю - 9

Количество часов в году - 468

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	%	Месяц											
				январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Объём физической нагрузки, в том числе:	393	84												
1.1	Общая физическая подготовка	234	50	18	20	20	18	17	17	24	24	21	18	19	18
1.2	Специальная физическая подготовка	56	12	6	4	3	5	6	6	4	4	4	4	4	6
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	19	4	2	2	2	2	2	3	-	-		2	2	2
1.4	Техническая подготовка	84	18	8	7	7	7	7	7	6	6	6	7	8	8
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	42	9	4	3	4	5	4	4	2	2	3	3	4	4
3	Инструкторская и судейская практика	14	3		2	2	2		2	-	-		2	2	2
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19	4	2	2	2	2	2	1	1	-	1	2	2	2
	ИТОГО	468	100	42	40	40	41	38	40	37	36	35	38	41	42

Таблица 17

Примерный план тренировочных занятий

Тренировочный этап. Спортивная специализация – свыше двух лет

Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, прыжки, метания, многоборье

Количество учебных недель в году - 52

Количество часов в неделю - 12

Количество часов в году - 624

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	%	Месяц											
				январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Объём физической нагрузки, в том числе:	493	79												
1.1	Общая физическая подготовка	126	20	4	12	14	9	6	4	12	20	19	15	7	5
1.2	Специальная физическая подготовка	168	27	18	13	10	18	18	17	14	9	10	10	15	16
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	37	6	5	3	2	2	5	5	3	-	1	2	4	5
1.4	Техническая подготовка	162	26	14	14	15	13	13	14	13	10	12	14	15	15
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	62	10	5	5	5	5	5	6	5	6	5	5	5	5
3	Инструкторская и судейская практика	37	6	5	3	2	2	5	5	3		1	2	4	5
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	32	5	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3
	ИТОГО	624	100	54	53	51	51	54	54	53	48	50	50	52	54

Таблица 18

Примерный план тренировочных занятий

Тренировочный этап. Спортивная специализация – свыше двух лет

Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба

Количество учебных недель в году - 52

Количество часов в неделю - 12

Количество часов в году - 624

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	%	Месяц											
				январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Объём физической нагрузки, в том числе:	511	82												
1.1	Общая физическая подготовка	255	41	13	20	25	21	16	12	21	34	31	28	18	14
1.2	Специальная физическая подготовка	94	15	13	8	3	10	12	12	7	2	3	4	8	12
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	37	6	5	3	2	2	5	5	3	-	1	2	4	5
1.4	Техническая подготовка	125	20	12	11	11	10	10	11	10	7	9	9	13	12
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	62	10	5	5	5	5	5	6	5	6	5	5	5	5
3	Инструкторская и судейская практика	25	4	2	3	3	2	3	3				3	3	3
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	26	4	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2
	ИТОГО	624	100	52	52	52	52	53	51	50	51	52	53	53	53

Этап совершенствования спортивного мастерства
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, прыжки, метания, многоборье
 Количество учебных недель в году - 52
 Количество часов в неделю - 15
 Количество часов в году - 780

[illegible]

Этап совершенствования спортивного мастерства
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба
 Количество учебных недель в году - 52
 Количество часов в неделю - 15
 Количество часов в году - 780

[illegible]

Таблица №21

Тренировочные средства, используемые в занятиях начиная с тренировочного этапа

№ п/п	Тренировочное средство	Вариант	Период тренировоч ного макроцикла	Этап спортивной подготовки			
				Трениро вочный этап до 2 лет	Трениро вочный этап свыше 2 лет	Этап ССМ	Этап ВСМ
Соревновательная дисциплина: Бег на короткие дистанции. Соревновательные дисциплины: бег 60 м, бег 100 м, бег 200 м Направление подготовки: группа тренировочных средств «Бег на отрезках от 80 м с интенсивностью 96-100%(км)»							
1.	Бег 60 м по команде	Контрольный бег	п, с	+	+	+	+
		Состязательная форма	п, с	+	+	+	+
2.	Бег 3-4 x 30-50 м со старта повторно	Отдых между пробежками до полного восстановления	п, с	+	+		
		Отдых между пробежками 3-4 мин, 2-3 серии, между сериями 7-8 мин	п, с			+	+
3.	Челночный бег 30-50 м, 5-6 пробежек	1 серия	п	+	+		
		2 серия	п			+	+
4.	Бег 30-40 м по уклон 3-4 ⁰ повторно, отдых 3-5 мин		п, с	+	+	+	+
5.	Бег с тягой вперёд 40-50 м, повторно, с использованием резинового амортизатора или тяги через блок с помощью партнёра, 3-4 раза		п, с			+	+
6.	Бег с буксировкой покрышки автомобиля, 3-4 повторения по 40-60 м		п, с	+	+		
7.	Бег с высоким подниманием бедра (в высоком темпе) 30 + переход в бег с ускорением 30 м, 5 повторений		п, с	+	+	+	+
8.	Бег с захлёстыванием голени назад (в высоком темпе) 30 + переход в бег с ускорением 30 м, 5 повторений		п, с	+	+	+	+
9.	Семенящий бег (в высоком темпе) 30 + переход в бег с ускорением 30 м, 5 повторений		п, с	+	+	+	+
10.	Бег скрестным шагом 40-60 м правым, левым боком вперёд + переход в бег с ускорением 30 м, 5		п, с	+	+	+	+

	повторений						
11.	Эстафетный бег (приём, передача эстафеты) 3-4 раза по 50-60 м		с		+	+	+
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Бег на отрезках от 80 м с интенсивностью 91-100%(км)»							
1.	Соревнования и контрольный бег 100м, 150м, 200м	Контрольный бег	п, с	+	+	+	+
		В состязательной форме	п, с	+	+	+	+
2.	Переменный бег 3-6 х 100-150 м	1 серия	п, с	+	+	+	+
		2 серии, отдых между сериями 4-5 мин	п			+	+
3.	Бег 3-4 х 150 + 200 + +250м повторно, отдых между повторениями 3-4 мин	1 серия	п	+	+	+	+
		2-3 серии, отдых между сериями 5-7 мин	п			+	+
4.	Бег повторно 3-4 х 150-200м в гору	Отдых 3-4 мин	п	+	+	+	+
		2 серии, отдых между сериями 5-7 мин	п			+	+
5.	Бег с высокого старта 4-5 х 80 м, отдых 3-4 мин		п, с	+	+	+	+
6.	Бег 150-200 м с началом в 90% от максимума и с максимальной скоростью на последних 50 м	2-3 пробежки	п, с	+	+		
		4-5 пробежек	п, с			+	+
7.	Бег 150-200-300 м с изменениями скорости бега (скорость снижается на 15-20% на отрезках 20-30 м, затем восстанавливается)		п	+	+		
8.	Бег 40 м в подъём + 40 м вниз – 2-3 раза		п	+	+		
9.	Бег 80+100+120 м		п, с	+	+	+	+
10.	Бег на отрезках 300, 400, 500 м повторно	1-2 раза	п	+	+		
		3-4 раза	п			+	+
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Старты и стартовые упражнения до 40 (раз)»							
1.	Бег с низкого старта под команду или без команды	20-30 м, 5-6 стартов	п, с	+	+		
		20-40 м, 6-10 стартов	п, с			+	+
2.	Старты из различных положений (лёжа, стоя спиной к направлению бега и др.)		п, с	+	+		
3.	Бег с высокого старта 3-4 х 30-40 м		п, с	+	+		
4.	Бег с высокого старта с сопротивлением (резиновый жгут, крышка автомобиля), 5-6 х 30 м		п, с	+	+	+	+
5.	Старты по команде с различным интервалом		п, с	+	+	+	+

	ожидания выстрела, 6-7 х 20 м						
6.	Стартовое ускорение по отметкам 3-5 х 30-40 м (постепенное увеличение длины шага на первых 7 шагах на 10-15 см в каждом последующем шаге)		п, с	+	+	+	+
7.	Старты на вираже, 4-5 х 40 м		с	+	+	+	+
8.	Старты с гандикапом с задачей догнать впереди стартующего партнёра до отметки в 20 м, 4-5 х 20 м		с	+	+	+	+
9.	Выбегание со старта под планкой – тренер держит планку под таким углом, чтобы спортсмен отталкивался вперёд, а не вверх, 4-5 х 30м		п, с	+	+		
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90% и ниже»							
1.	Бег попеременный 6-8 х 100 м быстро через 50 м медленно		п, с		+	+	+
2.	Бег интервальный	2-3 х 300 м	п	+	+		
		3-4 х 400м	п			+	+
3.	Бег повторный 80+100+150+200 м, 2 серии		п			+	+
4.	Бег повторный 150+200+250+200+150 м, 1 серия		п	+	+		
5.	Бег повторный 5 х 200 м с высокого старта (меняя скорость бега каждые 30 м)		п, с	+	+		
6.	Бег 2-3 х 300 м, переменнo		п			+	+
7.	Бег 4-8 х 150 м, переменнo		п			+	+
8.	Бег 4-8 х 120 м, переменнo		п	+	+	+	+
9.	Бег 4-8 х 100 м, переменнo		п	+	+	+	+
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»							
1.	Прыжок в длину с места, 6-10 раз		п, с	+	+	+	+
2.	Тройной прыжок с места, 5-8 раз		п, с	+	+	+	+
3.	Пятерной прыжок с места, 5-8 раз		п, с	+	+	+	+
4.	Десятерной прыжок с места, 3-5 раз		п, с	+	+	+	+
5.	Многоскоки через отметки, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки		п, с	+	+	+	+
6.	Скачки, 8-10 отталкиваний, по 3-4 попытки на каждую ногу		п, с	+	+	+	+
7.	Спрыгивание с возвышения с последующим прыжком вперёд, по 10 попыток на каждую ногу		п, с			+	+

8.	Запрыгивание на гимнастического коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперёд, 10-15 прыжков, 4-5 подходов		п, с			+	+
9.	Многоскоки с отягощением 3-5 кг на поясе или 7-10 кг на плечах, 8-10 попыток		п, с			+	+
10.	Подскоки вверх с отягощением, 10-15 кг на плечах, отталкиваясь одной ногой, 15-20 отталкиваний, 3-5 подходов		п, с			+	+
11.	Многоскоки в гору или по ступенькам, 15-20 отталкиваний		п, с	+	+	+	+
12.	Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»), по 10-15 раз на каждой ноге		п, с		+	+	+
13.	Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от гимнастической скамейки, 10-20 прыжков, 3-5 подходов		п	+	+		
14.	Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди, и продвигаясь вперёд, 10-20 прыжков, 3-5 подходов		п	+	+		
15.	Прыжки на двух ногах в глубоком седе, продвигаясь вперёд, 10-20 прыжков, 3-5 подходов		п	+	+		
16.	Прыжки «разножка», меняя положение ног 1-2 раза в полёте, 10-20 прыжков, 3-5 подходов		п	+	+		
17.	Прыжки через гимнастическую скамейку слева направо и обратно, 10-20 прыжков, 3-5 подходов		п	+	+		
18.	Прыжки через барьеры на двух ногах, 6-10 барьеров, 3-6 попыток		п, с		+	+	+
19.	Прыжки, доставая баскетбольное кольцо или щит, 10-20 попыток		п, с		+		
20.	Прыжок в длину	С разбега 10-12 м, 5-6 попыток	п, с	+	+	+	+
		С полного разбега, 4-5 попыток	с	+	+	+	+
21.	Прыжки в высоту различными стилями, 10-15 попыток		п, с	+	+	+	+
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения»							
1.	Рывок толчок штанги, 2-3 серии	2-3 раза в каждом подходе с весом 95% от максимального	п, с			+	+

		6-7 раз в каждом подходе с весом 80% от максимального	п		+	+	+
2.	Тяга штанги до пояса 90% от максимального, 4-5 повторений, 3-4 серии		п		+		
3.	Приседание со штангой полное или полуприседы, 3-5 серий	2-3 повторения с весом 95 % от максимального	п, с		+	+	+
		6-7 повторений с весом 80 % от максимального	п, с		+	+	+
4.	Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой на плечах 50-70 кг, 3-5 подходов		п, с			+	+
5.	Наклоны со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 раз в подходе, 2-3 серии		п		+	+	+
6.	Повороты туловища со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 поворотов, 2-3 серии		п		+	+	+
7.	Жим штанги 40-90 кг лёжа, 2-3 раза в подходе, 2-3 подхода		п		+	+	+
8.	Подъём на носки со штангой на плечах весом 50-70 кг, 10-15 раз, 2-3 подхода		п	+	+	+	+
9.	Подъём рук через стороны с гантелями или блинами от штанги весом 5-10 кг, 10-15 раз, 2-3 серии		п	+	+	+	+
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения»							
1.	Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты туловища, махи ногами, круговые движения тазом (подготовительная часть) – всего 20-30 минут		п, с	+	+	+	+
2.	Упражнения на развитие гибкости: сидя на полу, у гимнастической стенки, шпагат, всего 20 мин		п, с	+	+	+	+
3.	Метание набивного мяча 5-7 кг: снизу-вверх, через голову назад, сбоку вперёд, 7-10 раз каждое, 2-3 серии, всего 20 минут		п, с	+	+	+	+
4.	Толкание ядра: с места, от груди двумя руками, сбоку, 7-10 повторов, 2-3 серии, всего – 20 мин		п, с	+	+	+	+
5.	Упражнения на тренажёрах для мышц плечевого пояса. Повторный метод (до отказа), 3-5 подходов, отдых 3-5 минут – комплекс 20 минут		п, с	+	+	+	+

6.	Упражнения на тренажёрах для мышц ног. Повторный метод (до отказа), 3-5 подходов, отдых 3-5 минут – комплекс 20 минут		п, с	+	+	+	+
7.	Упражнения на тренажёрах для мышц туловища. Повторный метод (до отказа), 3-5 подходов, отдых 3-5 минут – комплекс 20 минут		п, с	+	+	+	+
8.	Лёжа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением партнёра, 10-15 повторений на каждую ногу, всего 30 минут		п	+	+		
9.	Подвижные игры, всего 30 минут		п	+	+		
10.	Эстафеты встречные, всего 30 минут		п	+	+		
11.	Спортивные игры, всего 30 минут	На площадке	п	+	+		
		На песке	п	+	+		
12.	Круговая тренировка. Силовая направленность. Приседания со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх + прыжки через скамейку + отжимание от пола, 2-3 круга, всего 30 минут		п	+	+	+	+
13.	Круговая тренировка. Скоростно-силовая направленность. Челночный бег 10 х 15 + подтягивание на перекладине + быстрые прыжки через скамейку + упражнения на гибкость, лежа на мате + упражнения со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх, 2-3 круга, всего – 30 мин		п	+	+	+	+
14.	Круговая тренировка. Направленность – специальная выносливость. Челночный бег 6 х 40 м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6 х 40 м + отжимания от дорожки + барьерные упражнения 4 х 10 барьеров + упражнения на гибкость, 2-3 круга, всего – 30 мин		п	+	+	+	+
15.	Кросс равномерный 3-5 км, 20-30 мин		п, с	+	+	+	+
16.	Фартлек 15-20 мин		п	+	+		

Соревновательная дисциплина: - бег 400 м							
Группа тренировочных средств:							
1. Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91–100 % 2. Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 % 3. Старты и стартовые упражнения до 40 м 4. «Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег» 5. «Прыжковые упражнения (отталкиваний)» 6. «Специальные силовые упражнения» 7. «Общеподготовительные упражнения»							
Соревновательные дисциплины: - бег 60 м с/б; - бег 110 (100) м с/б							
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Барьерный бег со стандартной расстановкой (барьеров)»							
1.	Барьерный бег на 60, 110 (100) м с/б	Соревнования в беге на 60 м с/б					
		Соревнования в беге на 110 (100) м с/б					
2.	1-5 барьеров со старта повторно, 3-5 раз		п, с	+	+	+	+
3.	7-8 барьеров со старта повторно, 3-4 раза		с	+	+	+	+
4.	11 барьеров со старта повторно, 2-3 раза		с		+	+	+
5.	2х6 барьеров + 2х8 барьеров + 2х6 барьеров повторно, 3-4 раза		п, с		+	+	+
6.	6х1 барьеров + 4х2 барьера + 4х3 барьера повторно, 3-4 раза		п, с		+	+	+
7.	5х2 барьера + 2х11 барьеров пониженной высоты повторно, 2-3 раза		с		+	+	+
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Барьерный бег с нестандартной расстановкой (барьеров)»							
1.	Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 0,3-0,5 м, 5х 6 барьеров		п, с	+	+	+	+
2.	Барьерный бег с чередованием 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов, 5 раз		п, с	+	+	+	+
3.	Бег с пониженными барьерами: 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов, 5 раз		п, с	+	+	+	+
4.	Бег с барьерами через один шаг, 6 х 6 барьеров		п, с		+	+	+
5.	Бег сбоку толчковой ноги, маховой ноги, 1 шаг между		п, с		+	+	+

	барьерами, 6х6 барьеров						
6.	Бег сбоку толчковой ноги, маховой ноги, 3 шага между барьерами, 6х6 барьеров		п, с	+	+	+	+
7.	Бег с барьерами с расстановкой на 200 м, 3-5 барьеров х 4 раза		п, с		+	+	+
Соревновательная дисциплина: - бег 400 м с/б							
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Барьерный бег со стандартной расстановкой (барьеров)»							
1.	Барьерный бег 300 м с/б, 400 м с/б в состязательной форме		с	+	+	+	+
2.	Барьерный бег 60, 110 (100)м с/б в состязательной форме		п, с	+	+	+	+
3.	Преодоление 1 барьера, 5-6 раз		п, с	+	+	+	+
4.	Бег с 2-3 барьерами, 3-5 раз		п, с	+	+	+	+
5.	Бег с 5 барьерами, 3-4 раза		п, с	+	+	+	+
6.	Бег с 7-8 барьерами, 2-3 раза		с	+	+	+	+
7.	Бег с 11 барьерами 1-2 раза		с		+	+	+
8.	Преодоление 1 барьера пониженной высоты, 5-6 раз		п, с	+	+		
9.	Бег с 2-3 барьерами пониженной высоты, 3-5 раз		п, с	+	+		
10.	Бег с 5 барьерами пониженной высоты, 3-4 раза		п, с	+	+	+	+
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Барьерный бег с нестандартной расстановкой (барьеров)»							
1.	Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 1,0-1,5 м и пониженной их высотой, 5 барьеров, 3-5 раз		п, с	+	+		
2.	Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 1,0-1,5 м, 5 барьеров, 3-5 раз		п, с	+	+	+	+
3.	Бег сбоку толчковой ноги, 3 (5) беговых шага между 6-8 барьерами, 3-5 раз		п, с	+	+	+	+
4.	Бег сбоку маховой ноги, 3 (5) беговых шага между 6-8 барьерами, 3-5 раз		п, с	+	+	+	+
5.	Бег 2 барьера с укороченным расстоянием + 2 барьера с нормальным расстоянием между барьерами, 3-5 раз		п, с	+	+		
6.	Бег 2 барьера с нормальным расстоянием + 2 барьера с укороченным расстоянием между барьерами, 3-5 раз		п, с	+	+		
7.	Бег с расстановкой барьеров на 200 м с/б, 5-6 барьеров, 3-5 раз		п, с	+	+		

Направление подготовки: группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %»							
1.	Соревнования и контрольный бег на 60, 100, 150 м	Контрольные тесты	п, с	+	+	+	+
		В состязательной форме	п, с	+	+	+	+
2.	Бег с соревновательной скоростью 70 м с длиной шагов, соответствующей количеству шагов между барьерами, 3-5 раз	Установить отметки	п, с	+	+	+	+
3.	Бег с соревновательной скоростью 150 м с длиной шагов, соответствующей количеству шагов между барьерами, 3-5 раз	Установить отметки	п, с	+	+	+	+
4.	Повторный бег, 10х100 м	1 серия	п	+	+	+	+
		2 серии	п	+	+	+	+
5.	Челночный бег, 6х50 м	1 серия	п, с	+	+	+	+
		2-3 серии	п, с			+	+
6.	Переменный бег, 5-7 х 80 м через 80 м медленного бега		п, с	+	+	+	+
7.	Бег со старта	3-4 х 30-40 м, отдых до полного восстановления	п, с	+	+		
		Отдых 2-3 мин, 2-3 серии	п, с			+	+
8.	Бег с хода	3-4х 30-40 м, отдых до полного восстановления	п, с	+	+		
		3-4 х 30-40 м, отдых 2-3 мин, 2-3 серии, электронный хронометраж	п, с			+	+
9.	Бег с ускорением, 3-5 х 60 м		п, с	+	+	+	+
10.	Бег под уклон, 5-6 х 40 м		п, с	+	+	+	+
11.	Бег с тягой вперед, 5-6 х 40 м		п, с		+	+	+
12.	Бег по отметкам с длиной шага по дистанции, 4-5 х 100-150 м		п, с	+	+	+	+
13.	Бег с высоким подниманием бедра в высоком темпе, 4-5 х 60-80 м		п, с	+	+	+	+
14.	Бег с забрасыванием голени назад в высоком темпе, 4-5 х 60-80 м		п, с	+	+	+	+
15.	Семенящий бег в высоком темпе, 4-5 х 60-80 м		п, с	+	+	+	+
16.	Бег скрестным шагом правым или левым боком вперед в высоком темпе, 4-5 х 60-80 м		п, с	+	+	+	+

17.	Тренировка в эстафете 4х400 м	Прием эстафеты 4х30м	п, с	+	+	+	+
		Передача эстафеты 4х40м	п, с	+	+	+	+
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше150 м с интенсивностью 91–100 %»							
1.	Бег 5 х 150 - 200 м чередуя 50 м бег + 50 беговое упражнение		п	+	+	+	+
2.	Повторный бег 3-4 х 800 м отдых – медленный бег 3 мин		п			+	+
3.	Повторный бег 2- 3х1000 м, отдых – медленный бег 3 мин		п			+	+
4.	Бег 3-5 х800 м, отдых 3-5 мин		п	+	+	+	+
5.	Бег 3-4 х1000 м, отдых 3-5 мин		п	+	+	+	+
6.	Бег 600-400-200-400-600 м		п	+	+	+	+
7.	Бег 50, 100, 150, 200, 300, 350м		п	+	+	+	+
8.	Бег 3 х 300м, первые 50 м быстро, следующие 150 м свободно, последние 100 м быстро		п, с	+	+	+	+
9.	Бег 450 м: первые 200 м быстро, следующие 200 м свободно, последние 50 м быстро		п, с	+	+	+	+
		Группа тренировочных средств: 1.Прыжковые упражнения (отталкиваний) 2.Специальные силовые упражнения 3.Общеподготовительные упражнения					
		Спортивная дисциплина: Бег на средние и длинные дистанции Соревновательные дисциплины: бег 800 м, бег 1500 м					
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Бег с моделированием соревновательной деятельности»							
1.	Соревнования на дистанции 1500 м	По графику («раскладке»)	с			+	+
		На реализацию тактической установки: бег в группе; возглавить забег; финишный спурт на последних 100 метрах; финишный спурт на последних 200 метрах и т.д.	с			+	
2.	Соревнования на дистанции 800 м	По графику («раскладке»)	с			+	+
		На реализацию тактической установки.	с			+	
3.	Соревнования на дистанции 1000 м	На максимальный результат	с		+	+	
		На заданный результат	с		+	+	

4.	Соревнования на дистанции 600 м, на заданный результат		с	+	+		
5.	Соревнования на дистанции 400 м, на максимальный результат		с	+	+		
6.	Соревнования в эстафетном беге 4x400м, на максимальный результат		п	+			
7.	Соревнования в эстафетном беге 600м+400м+200м, на максимальный результат		п	+			
8.	Контрольный бег на дистанции 1200 м, на заданный результат		п, с				+
9.	Контрольный бег на дистанции 1000 м, на заданный результат		п, с			+	
10.	Контрольный бег на дистанции 800 м, на заданный результат		п, с			+	
11.	Контрольный бег на дистанции 600 м	На максимальный результат	с		+		
		На заданный результат	п	+	+		
12.	Контрольный бег на дистанции 400м	На максимальный результат	п		+		
		На заданный результат	п	+	+		
13.	Контрольный бег на дистанции 200 м	На максимальный результат	п	+			
		На заданный результат	с	+	+		
14.	Моделирующая серия: бег с соревновательной скоростью: 1200м + 300 м, интервально - между 1-м и 2-м отрезками 5 мин (1500м); 400м+200м+200м, интервально - между 1-м и 2-м отрезками 20 с, между 2-м и 3-м - 10 с (800 м)		с			+	+
15.	Моделирующая серия: бег с соревновательной скоростью: 600м+400 м+200 м, повторно, до 2 серий (для 1500м); 200м+400м+100м, повторно, до 2 серий (для 800 м)		с			+	+
16.	Бег с соревновательной скоростью 5-10x200м/200м, переменнo		п, с			+	+
17.	Бег с соревновательной скоростью 5-10x100м/100м, интервально		п, с			+	+

18.	Бег с соревновательной скоростью 10х50м /350м, интервально		п, с		+	+	
19.	Бег с соревновательной скоростью 10х50м /150м, переменнo		п, с		+	+	
20.	Бег субмаксимальной скоростью 6х150м/полное восстановление	С гандикапом	п, с				+
		За лидером	п, с			+	
		В состязательной форме	п, с			+	
		По виражу	п, с			+	
21.	Бег 5-10х100м или 200м с заданной скоростью и определением времени пробегания отрезка		п, с	+	+		
22.	Бег 100 м с плавным изменением параметров бегового шага, 5 повторений	Увеличение длины шага	п, с	+	+		
		Уменьшение длины шага	п, с	+	+		
23.	Бег 60 м с резким изменением параметров бегового шага, 5 повторений	Увеличение длины шага	п, с	+	+		
		Увеличение частоты шагов	п, с	+	+		
24.	Бег 5х100 м с высокого старта по виражу (30-40 м с максимальной скоростью + 60-70м свободно)		п, с		+		
25.	Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м/полное восстановление	«Вход в вираж» (30+30м)	п, с	+	+		
		«Выход из виража» (30+30м)	п, с	+	+		
26.	Бег на 5х60м по прямой с высокого старта/до 3 серий		п, с	+	+		
27.	Специальные беговые упражнения 5х60м/до 3 серий		п	+	+		
28.	Специальные беговые упражнения 30м + переход в бег с ускорением 30м / 5повторений		п	+			
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Бег в аэробно-анаэробном режиме»							
1.	Соревнования в беге на 2 км, 3 км	На дорожке	+	+			
		На пересеченной местности	+	+			
2.	Контрольный бег на 3 км		п, с	+	+		
3.	Бег 5 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)		п		+	+	
4.	Бег 2-3х3000м/1000-400м м.б. (ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	Интервально	п			+	+
		Повторно	п	+	+		
5.	Бег 3000 м/400м м.б.+ 1000м / 2 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)		п			+	+
6.	Бег 3-5х2000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190	Интервально	п			+	

	уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	Повторно	п	+	+		
7.	Бег 2000 м/400м м.б.+ 1000м / 2-3 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)		п		+		
8.	Бег 5-10х1000м/1000-200м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	Переменно	п			+	+
		Интервально	п		+		
		Повторно	п	+			
9.	Бег 10х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	Интервально	п, с	+			
		Переменно	п, с	+			
10.	Бег 10х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.	Интервально - 3-4 минуты (ЧСС 130-140 уд/мин)	п, с	+			
		Переменно – в паузе отдыха бег (ЧСС 140-150 уд/мин)	п, с	+			
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 1 (км)»							
1.	Темповый бег 5, 10 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)		п, с			+	+
2.	Переменный бег в непрерывном режиме 3 (5)х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)		п, с		+	+	
3.	Темповый бег 3 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)		п, с		+	+	
4.	Бег 3-5х2000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	Интервально	п, с			+	+
		Повторно	п, с	+	+		
5.	Бег 5-10х1000м/200м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	Интервально	п, с			+	+
		Повторно	п, с	+	+		
6.	Бег 10х400м/400м м.б. (со скоростью ниже соревновательной, ЧСС не более 180 уд/мин).	Переменно	п, с	+	+	+	
		Интервально	п, с			+	+
7.	Бег 20х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	Переменно	п, с			+	+
		Интервально	п, с	+	+		
8.	Бег 10х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	Переменно	п, с			+	+
		Интервально	п, с	+	+		
9.	Переменный кросс (фартлек) 8-12 км с выполнением 6-8-10 ускорений (переключений) по 100-150-200 м		п, с	+	+		

	(без «закисления»)						
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Бег в анаэробном режиме (км)»							
1.	Соревнования на дистанции 300-1500 м		п, с			+	+
2.	Бег 2х600м/полное восстановление (повторно)	С соревновательной скоростью	п, с				+
		С субмаксимальной скоростью	п, с			+	
3.	Бег с субмаксимальной скоростью 4х400м/ полное восстановление		п, с			+	+
4.	Бег с соревновательной скоростью 200м/200 м м.б. + 400м/400 м м.б. + 600м / 2-3 серии, интервально		п, с			+	+
5.	Бег 3-5х300м / полное восстановление	С соревновательной скоростью	п, с		+	+	+
		С субмаксимальной скоростью	п, с		+	+	
6.	Бег с субмаксимальной скоростью 4-8х150м/полное восстановление	С горы	п, с				+
		В гору	п, с		+	+	+
		На дорожке	п, с		+	+	
7.	Бег 6-10х400м / 400м м.б. с соревновательной скоростью	Интервально	п, с			+	+
		Повторно	п, с		+	+	
8.	Бег 6-10х200м/200м м.б. с соревновательной скоростью	Интервально	п, с			+	+
		Повторно	п, с	+	+		
9.	Бег с максимальной скоростью 5х60м / 2 серии	С высокого старта	п, с		+	+	+
10.	Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м /2 серии	С высокого старта	п, с		+	+	
		С ходу	п, с		+	+	
11.	Бег с максимальной скоростью 5х30м / 2-3 серии	С высокого старта	п, с	+	+		
12.	Бег с субмаксимальной скоростью 5х30м / 2-3 серии	С высокого старта	п, с	+	+		
		С ходу	п, с	+	+		
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (км)»							
1.	Бег в гору 3-5-х500-600м (ЧСС до 180 уд/мин)/600м м.б.		п				+
2.	Бег в гору 5-10х400м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/400м м.б.		п			+	+
3.	Бег в гору 10х200м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/200м м.б.		п, с		+	+	+
4.	Бег в гору 10х100м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/100м м.б.		п, с	+	+		
5.	Бег с буксировкой груза (волокуша) 5х60м/ до 3 серии		п		+	+	
6.	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги	В гору	п				

	на ногу, попеременные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5x50-100м /1-2 серии	По дорожке	п	+	+		
7.	Специальные беговые упражнения 5x50-100м / 2-4 серии	В гору	п	+	+		
		По мягкому грунту	п	+	+		
		По дорожке	п, с	+			
8.	Бег в естественно усложненных условиях 1-3-5 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	По песку	п		+	+	
		По снегу	п		+		
9.	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения на станции выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-4. Общий объем комплекса 3-4 км		п		+	+	
10.	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 6. Упражнения на станции выполняются повторным методом (10-15 повторений). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общий объем комплекса 1,5-2 км		п	+	+		
Направление подготовки: группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»							
1.	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения выполняются на станции повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 30 мин		п		+	+	
2.	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 8. Упражнения выполняются на станции повторным методом (10-12 повторений). Между станциями		п	+	+		

	выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 20 мин						
3.	Многократные прыжки с места (отталкивание с двух ног – типа «лягушка»), перерывы между серией 4-5 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (всего 60-100 отталкиваний)	Выполняются подряд 20 отталкиваний	п			+	+
		Выполняются подряд 10 отталкиваний	п	+	+		
4.	Упражнения со штангой (на мышцы нижних конечностей). Вес штанги – 20-25 кг, 10-15 повторений в подходе, 2-3 подхода, общая продолжительность комплекса 20 мин	Приседания	п			+	+
		Полуприседы	п			+	+
		Выпрыгивания на опоре	п			+	+
		Нашагивания на опору	п			+	+
		Выпрыгивания на стопе		+	+		
		Подъем на стопе		+	+		
5.	Упражнения со штангой (на мышцы верхнего плечевого пояса, спины, рук), в подходе упражнения выполняются повторным методом (10-15 повторений), вес штанги – 20-25 кг, 3-5 подходов, отдых между подходами 5-7 мин, продолжительность комплекса 30 мин	Жим лежа	п			+	+
		Жим сидя				+	+
		Толчок от груди				+	+
6.	Метание ядра 3-6 кг, продолжительность комплекса 20 мин (15-20 бросков)	Двумя руками из-за головы	п			+	+
		Двумя руками снизу	п			+	+
7.	Метание набивного мяча 2 кг, продолжительность комплекса 20 мин (20-30 бросков), выполняется в паре сериями по 5 бросков	Двумя руками из-за головы	п	+	+		
		Двумя руками снизу	п	+	+		
8.	Спортивные игры по упрощенным правилам 60 мин	На увеличенной площадке	п	+	+		
9.	Спортивные игры по упрощенным правилам 30 мин	На увеличенной площадке	п	+	+		
		На уменьшенной площадке	п	+	+		
10.	ОРУ. Упражнения (от 4 до 6 видов) выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления), 3-5 серии, между сериями пауза 3-4 мин. Общая продолжительность комплекса 30 мин	Упражнения, направленные на различные группы мышц	п	+	+		
		Упражнения, направленные на одну группу мышц					
11.	Упражнения для развития гибкости, продолжительность комплекса 20 мин	Упражнения у опоры	п	+	+	+	
		Упражнения с партнером		+	+		

Подготовка метателей

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

Для спортсменов 12-14 лет главное место в годичном цикле занимает *подготовительный* период, поэтому подготовка осуществляется на основе одноциклового планирования. Учебные и контрольные соревнования проводятся без специальной к ним подготовки и в основном в периоды школьных каникул. Продолжительность подготовительного периода составляет 29 недель, соревновательного - 19, а переходного - 4 недели. Подготовка начинается с сентября одновременно с началом учебного процесса. Летний соревновательный период длится до середины июня, и следующие 6 недель юные спортсмены проводят в оздоровительном лагере или работают по индивидуальным планам. В первые 2 года занятий объемы тренировочных нагрузок у девочек могут быть такими же, как у мальчиков, а в последующие годы на 7-10% меньше. В 12-13 лет силовая работа со штангой (жимы, рывки, приседания и др.) исключается у девочек всех специализаций и у мальчиков, подготовка которых ориентирована на метание копья.

Задача втягивающего этапа подготовительного периода:

1. Постепенное подведение организма юных спортсменов к выполнению специфической тренировочной работы.
2. Повышение объемов нагрузок.

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

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

Задачи этапа зимних соревнований и в летний соревновательный период:

1. Реализация достигнутого уровня СФП в условиях соревнований.
2. Приобретение опыта выступлений в соревнованиях.
3. Совершенствование физической и технической подготовленности.

Задача переходного периода:

1. Восстановлении физического потенциала спортсмена и подготовка к очередному макроциклу.

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

В начале макроцикла (4 недели) решается задача постепенного подведения организма занимающихся к выполнению специальной тренировочной работы, увеличению объемов нагрузок, особенно силовой направленности.

На этапе базовой подготовки (12 недель) обеспечивается повышение функциональных возможностей основных систем организма, способствующих дальнейшему росту ОФП и СФП с акцентом на развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

Важными задачами являются обучение элементам техники метаний и закрепление относительно устойчивого двигательного навыка, обучение технике других видов легкой атлетики. Увеличение объемов силовой нагрузки решает задачи:

1. Укрепления мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся;
2. Воспитания умений проявлять мышечные усилия динамического и статического характера;
3. Формирования способности рационально использовать мышечную силу в различных условиях.

Все более значительное место отводится специальным силовым упражнениям, избирательно воздействующим на группы мышц, проявлениям наиболее эффективных усилий в избранном виде метаний.

В ходе зимнего соревновательного периода (6 недель) стоят задачи:

1. Реализация достигнутого уровня специальной физической и технической подготовленности.
2. Приобретение соревновательного опыта.
3. Выявление реакции спортсменов на «сбивающие» факторы.
4. Определение погрешности техники в условиях соревнований.

Выявление недостатков позволит провести коррекцию технической подготовки.

Задачи втягивающего этапа второго подготовительного периода:

1. Восстановление организма спортсмена после предшествующих тренировочных и, особенно, соревновательных нагрузок.
2. Достижение более высокого уровня общей работоспособности.

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

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

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

К задачам периода основных соревнований (9 недель) относятся:

1. Избирательное совершенствование ведущих в каждом виде метаний физических качеств.
2. Приведение в соответствие временных параметров и ритма соревновательного упражнения достигнутому уровню физической подготовленности.
3. Сохранение спортивной формы и полная реализация уровня специальной физической и технической подготовленности.

Всего за годичный цикл для спортсменов 14-15 и 15-17 лет планируется от 12 до 16 соревнований: 4 учебных, 5 контрольных, 7 основных.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Подготовка прыгунов

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

Задачи для этапа начальной подготовки:

1. Развитие основных физических качеств (особенно быстроты, взрывной силы и ловкости).
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Хорошая общефизическая подготовка.
4. Общее повышение функционально-физиологических качеств.
5. Освоение базовых упражнений прыгунов, освоение базовых упражнений спринтера, освоение классической разминки

Годичный цикл подготовки бегунов состоит из двух полуциклов.

Для юных прыгунов 1-го - 3-го годов обучения в группах начальной подготовки такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Для прыгунов, обучающихся в группах начальной подготовки, подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля и затем - 6 недель оздоровительно-спортивный лагерь.

Этап начальной специализации. Это переходный этап от новичка и общей подготовки прыгуна к выбору определенных предпочтений (прыжка в длину, в высоту,

тройного прыжка или прыжка с шестом). Обычно на этом этапе легкоатлеты начинают определяться с выбором своей будущей специализации. Как правило, этот выбор падает на дисциплину, которая получается и нравится лучше других.

Впервые 2 года занятий в тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств, а также подготовке и участию в соревнованиях. Возраст занимающихся - от 12 до 14 лет. После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

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

Этап спортивного совершенствования мастерства. Это этапы дальнейшего развития:

1. специальных спринтерских и особых прыжковых качеств;
2. психологических качеств,
3. повышение мастерства в беге по разбегу и отталкиванию,
4. повышение своих специфичных фаз полета и приземления,
5. совершенствование в подготовке к соревнованиям и участия в них.

Тренировочный год в подготовке прыгунов принято делить на:

- подготовительный период, который может быть поделен на две или три части в зависимости от этапа подготовки прыгуна и поставленных задач.

- **предсоревновательный период** (специальный), который может быть разделен на две части (зимняя и весенняя) в зависимости от важности зимних и летних соревнований.

- **соревновательный период**, который также может быть поделен на две части, если прыгун намерен зимой участвовать в важных для себя соревнованиях.

- **восстановительный** (переходный) период.

Задачи подготовительного периода:

1. Развитие быстроты.
1. Развитие взрывной силы.
2. Развитие ловкости.
3. Улучшение технической подготовленности.

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

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

Соревновательный период. Данных периодов также может быть два.

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

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

Основная задача в построении всех тренировочных периодов – это плавное (без форсирования), но систематическое развитие своих физических возможностей, перевод их

в новый уровень разбега, отталкивания и техники полета для наилучшего участия в соревнованиях.

Восстановительный или переходный период

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

Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка по этапам и периодам

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Задачи:

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

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

Методы: тренировка с реальными и условными соперниками.

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

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

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

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

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

Все эти процессы весьма сложны и динамичны.

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

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

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

- 1. Развивать и совершенствовать у юных спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта.
- 2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой.

3. Формировать интерес к занятиям легкой атлетикой, правильную мотивацию, общенравственные и специальные морально-психологические черты характера.
4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

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

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

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

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

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

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

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

Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы:

1. Регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок. Успех возможен лишь в том случае, если спортсмен четко осознает задачи избранного вида спорта, понимает, что достижение высокого спортивного результата невозможно без преодоления больших трудностей. Не менее важна вера в тренера, правильность избранной методики, реальность выполнения поставленных задач с учетом этапа спортивной подготовки.
2. Системное введение дополнительных трудностей. При этом применяются различные приемы. Спортсмены должны знать, что занятия состоятся при любой погоде. Лишь в случае сильного дождя или мороза они несколько изменяются по содержанию. Иногда тренировки можно проводить в присутствии зрителей, гостей или просто на фоне создаваемых шумов или музыки. Имеет смысл вводить сбивающие сенсорно-эмоциональные факторы, а также усложнение соревновательных воздействий и увеличение степени риска.

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

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

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

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

1. Последовательное усиление функции самовоспитания:

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

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

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

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

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

Волю надо развивать и закалять с раннего детства, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в избранном виде спорта, постоянно заниматься самовоспитанием воли. Волевая подготовка тесно связана и во многом зависит от политического воспитания спортсмена.

Восстановительные средства и мероприятия

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: «тренировочные», психологические, медико-биологические.

Тренировочные» средства восстановления

Тренировочные» средства восстановления - наиболее естественные из всех групп средств восстановления. Предполагает методически грамотное построение тренировки в каждом занятии, микро, мезо, макроциклах:

1. соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
2. рациональное использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.);
3. рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);
4. рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
5. эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки;
6. правильное сочетание работы и отдыха; оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
7. применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
8. использование среднегорья и различных климатогеографических зон в организации годового цикла подготовки;
9. правильное распределение тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
10. правильный выбор мест тренировки.

Об эффективном использовании этих средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Этого можно достичь лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы.

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

В микроцикле тренировки утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например:

- понедельник - развитие скоростных качеств,
- вторник - развитие скоростных качеств.

Для повышения работоспособности при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном-трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием других средств (психологических, медико-биологических), какими бы эффективными они ни были.

Особое значение в группах начальной подготовки и тренировочных группах 1 и 2 года подготовки имеет оптимальное построение тренировочного процесса с обеспечением восстановления естественным путем.

В эти периоды спортивной подготовки главными средствами тренировки должны быть специально подобранные подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, скоростные упражнения, выполняемые в игровой или соревновательной форме. Начиная с тренировочного этапа 3 года подготовки, с целью восстановления используются такие упражнения, как бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на расслабление.

Выполнение упражнений на расслабление не только ускоряет течение восстановительных процессов, но и помогает спортсменам освоить произвольное управление нервно-мышечной системой, повысить скорость расслабления мышц и избавиться от излишней напряженности во время бега, особенно на соревнованиях. Только овладев этим искусством, можно рассчитывать на достижение вершин спортивного мастерства.

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

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

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

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

Аналогично в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном – трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

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

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

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

К психологическим средствам восстановления относятся:

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

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

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

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

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

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

Питание, как средство восстановления и повышения работоспособности спортсменов. Его значение трудно переоценить еще и потому, что период пребывания в Учреждении совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей.

Питание выполняет в организме энергетическую и пластическую функции. Энергетическая функция питания заключается в том, что при окислении кислородом содержащихся в пище жиров и углеводов выделяется энергия, используемая для мышечной деятельности. Пластическая функция состоит в использовании поступающих с пищей белков для построения и восстановления мышц, сухожилий и других тканей, которые разрушаются в процессе работы. Особое значение продукты, содержащие белковые вещества, необходимые для пластических целей, имеют в период роста.

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии.

Таблица № 22

Методика расчета рациона питания

группа	Вид спорта	Лёгкая атлетика	Средние энергозатраты в Ккал.
а	Виды спорта, связанные с кратковременными, но значительными физическими нагрузками	ациклические виды: прыжки, метания	3750

б	Виды спорта, характеризующиеся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки	сложно-координационные виды: многоборье, барьерный бег, бег с препятствиями, кроссовый бег по пересечённой местности	4750
в	Виды спорта, связанные с длительными и напряженными физическими нагрузками	циклические виды: ходьба, гладкий бег	5500

Таблица № 23

**Условный рекомендуемый набор продуктов питания,
для использования в рационе питания**

№ п/п	Продукты	Кол-во в граммах по группам вида спорта		
		а	б	в
1.	Мясо (телятина, вырезка говяжья 1 кат., свинина мясная)	250	300	320
2.	Субпродукты (говяжьи) язык, печень, почки	70	100	100
3.	Мясопродукты (колбасы вареная, полукопчёная, твердокопченая, сырокопченая)	45	50	50
4.	Рыба и рыбопродукты (рыба свежая, свежемороженая, соленая)	70	90	90
5.	Икра (осетровая, кетовая)	10	20	20
6.	Птица (куры, индейка, цыплята)	55	60	80
7.	Яйцо (диетическое)	1 шт.	1 шт.	2 шт.
8.	Масло сливочное, в том числе топленое	70	80	80
9.	Масло растительное (подсолнечное, оливковое, кукурузное и др.)	20	20	25
10.	Молочные продукты:			
	молоко (цельное, кефир, ряженка и др.)	550	600	800
	творог н/ж	70	90	100
	сметана	25	30	30
	сыры (российский, голландский, костромской)	30	30	30
11.	Картофель	250	300	400
12.	Крупы (все виды), мука	70	90	120
13.	Овощи свежие, бобовые, зелень (в ассортименте)	300	400	400
14.	Фрукты свежие (ягоды, цитрусовые в ассортименте)	450	500	500
15.	Фрукты консервированные	150	200	200
16.	Сухофрукты (курага, изюм, чернослив)	30	30	50
17.	Соки фруктовые	350	400	600
18.	Орехи (грецкие, миндаль, фундук)	30	30	30
19.	Сахар, конфеты, мармелад, халва	70	100	150
20.	Мед	30	30	30
21.	Варенье, джем, повидло	20	40	50
22.	Мучные кондитерские изделия (печенье, галеты, пряники)	100	130	130
23.	Хлеб ржаной/пшеничный	150/150	150/200	250/200
24.	Чай, кофе, какао	10	10	10
25.	Морская капуста	25	25	25

Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

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

Таблица № 24

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

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

Рациональное питание предусматривает четырехразовый прием пищи в течение суток. При этом перерывы между отдельными приемами не должны превышать 5 часов. Нельзя принимать пищу непосредственно перед тренировкой или соревнованиями между приемом пищи и тренировкой должен соблюдаться 2-3-часовой интервал, необходимый для переваривания пищи.

Прием пищи следует производить не ранее, чем через 25-30 мин. по окончании физических нагрузок.

Питание спортсменов после соревнований не должно быть чрезмерно обильным, но включать разнообразные высококалорийные продукты. Пить много жидкости не рекомендуется.

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

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

Таблица № 25

Суточная потребность спортсменов в витаминах (в мг)

Возрастные группы, лет	B ₁	B ₂	B ₆	PP	C
11-13	1,7	2,8	2,0	25,0	100
14-17	1,9	3,4	2,2	30,0	110
18-25	3,0	3,0	2,5	30,0	150-200

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

После соревнований у спортсменов часто наблюдается нарушение сна. В этом случае на следующий день после соревнований полезно попариться и принять массаж. Возможно назначение медикаментозного лечения в сочетании с психорегулирующей тренировкой.

Группы восстановительных мероприятий

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

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

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

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности.

В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным.

Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако быть безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени).

После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин,
после средних - 10-15 мин,
после тяжелых - 15-20 мин,
после максимальных - 20-25 мин.

- а) ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях; предупредительный - за 15-30 мин до выступления; восстановительный - через 2-30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа;
- б) вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц;
- в) ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением;
- г) растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность.

Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах (если это требуется).

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

- а) помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха +22-26°С);
- б) при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;

- в) перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;
- г) руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;
- д) спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы его мышцы были расслаблены;
- е) темп проведения приемов массажа – равномерный;
- ж) растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;
- з) после массажа необходим отдых 1-2 ч.

Финская сауна. Парная баня. Ими рекомендуется пользоваться в двух случаях:

- в недельном микроцикле накануне дня отдыха (так как самая благополучная реакция организма после парной бани наступает через сутки). Продолжительность пребывания в парной бане не больше 20 мин., с 3-4 заходами по 5-6 мин. каждый. После каждого захода необходимо насухо вытереть тело, немного посидеть или полежать, завернувшись в простыню;

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

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

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

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

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

На соревновательных этапах подготовки происходит переход от больших по объему тренировочных нагрузок к интенсивным средствам тренировки, что требует большой напряженности всех функций организма. В данный период рекомендуются: ручной массаж перед соревнованием; общий восстановительный массаж (легкий) продолжительностью 20-30 мин. через 1,5-2 часа после утреннего или дневного старта; теплая хвойная ванна или душ перед сном.

План восстановительных мероприятий

Время применения	Восстановительные мероприятия
Перед тренировкой	Гидропроцедуры, душ контрастный, обтирание. Установка на тренировку. Перед нагрузкой самомассаж. Витаминные напитки.
Во время тренировок	Рациональное построение тренировочного занятия. Разнообразие средств и методов тренировки. Адекватные интервалы отдыха. Упражнения для активного отдыха, на расслабление, восстановление дыхания, коррекцию. Самоанализ. Идеомоторная тренировка. Спортивные напитки.
После тренировки	Упражнения на расслабление. Успокаивающий теплый душ (температура воды 37-38 ⁰ , 5-7 минут). Легкий «успокаивающий» массаж, самомассаж или растирание болезненных участков. Во время

	обеда – поливитамины. Во время ужина – сок, морсы, травяные успокоительные чаи, витамины А, Е. Пассивный отдых.
2 раза в неделю	Баня: паровая или сауна (за 5 дней до старта). Кратковременное ультрафиолетовое облучение.
3-4 раза в неделю	Свободное плавание в бассейне (перед соревнованиями за 5 дней не применять)
1 раз в неделю	День отдыха

Антидопинговые мероприятия

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

Специалисты организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны ознакомить спортсменов и тренеров с положениями основных действующих антидопинговых документов. Также данные работники должны оказать содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование спортсменами, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в «Запрещенный список» ВАДА.

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга. Мероприятия антидопинговой программы проводятся среди спортсменов всех групп, и преследует следующую цель:

Защита права спортсменов на участие в соревнованиях, свободных от допинга.

Задачи антидопинговой программы:

1. Создание эффективной системы противодействия нарушениям антидопинговых правил в лёгкой атлетике, в соответствии с требованиями мировой антидопинговой программы, общероссийских антидопинговых правил, Уголовного кодекса Российской Федерации, правил Международной ассоциации лёгкой атлетики (IAAF)
2. Разработка плана мероприятий по профилактике нарушений антидопинговых правил
3. Формирование среди спортсменов неприемлемого отношения к допингу и способности эффективного принятия решений, предотвращающих нарушение антидопинговых правил.
4. Повышение с помощью эффективного антидопингового образования, уровня осведомленности спортсменов в вопросах спортивных ценностей и значимости спорта без допинга.
5. Формирование культуры нетерпимости к допингу, и снижение уровня непреднамеренного нарушения антидопинговых правил.

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятий	Срок проведения	Форма проведения
1.	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов ДЮСШ	август	Тренерский совет
2.	Разработка и утверждение плана мероприятий по профилактике нарушений антидопинговых правил в детско-юношеском	сентябрь	Тренерский совет

	спорте		
3.	Прохождение онлайн-обучения посредством образовательной антидопинговой онлайн-платформы РУСАДА «Тригонал» и получение сертификатов по окончании обучения (для спортсменов спортивной сборной ДЮСШ)	Декабрь, март	Онлайн-курсы
4.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах и субстанциях	В течение года	Лекции, беседы,
5.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)	В течение года	Лекции, беседы,
6.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения	В течение года	Лекции, беседы,
7.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	В течение года	Лекции, беседы,

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

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

Приложение № 1

К программному материалу
по проведению антидопинговых мероприятий

Антидопинговая программа

Этап начальной подготовки Объем программы – 5 часов.

Содержание

Тема 1. Вводное занятие (1 час).

Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга» (1 час).

Тема 3. Антидопинговые правила. Запрещенный список (1 час).

Тема 4. Запрещенный список (1 час).

Тема 5. Допинг-контроль (1 час).

Тема 1. Значение спорта в жизни человека. Понятие «чистоты» спорта.

Использование сопроводительных материалов не предусматривается.

Формат занятия – беседа.

В рамках обсуждения темы спортсменам предлагается принять участие в дискуссии, предложив дать ответы на следующие вопросы:

1. Для чего нужен человеку спорт?
2. Почему именно они занимаются спортом?
3. Что такое «чистый» спорт в понимании спортсменов?
4. Почему им нравятся занятия спортом?
5. Что в спорте главное – победа или участие?
6. Смотрят ли они соревнования (по телевизору, на стадионе и т.д.)?
7. Кого из известных спортсменов они знают?
8. Есть ли у них кумиры в спорте?
9. Известны ли им случаи нечестного поведения в спорте, каково отношение спортсменов к таким ситуациям?
10. Чего спортсмены ждут от занятий спортом, к чему стремятся, каковы их мечта в спорте и цель занятий спортом?

11. Можно ли ради победы обмануть соперника?

При обсуждении данных вопросов раскрывается базовая установка антидопинговых правил – негативное отношение к обману в спорте, отказ от победы любыми средствами, уважение соперника.

В беседе не предполагается отнесение ответов к категориям «правильные» и «не правильные».

Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга»

Цель занятия – дать спортсменам представления о чистоте спорта и рассказать в доступной для их понимания форме о понятии «допинг».

Для начала необходимо задать спортсменам вопрос: слышали ли они когда-нибудь слово «допинг»?

После полученных ответов необходимо дать определение допинга.

Допинг – это стремление нечестным путем добиться победы. Другими словами, допинг – это обман. Допинг – это не просто таблетка или что-то запрещенное, а более широкое понятие, включающее в себя следующее: обман, стремление нечестно победить, что-то использовать запрещенное ради победы на соревнованиях, неуважение соперника, обман себя, нанесение вреда здоровью.

Допинг очень опасен для здоровья. Если спортсмен принимает лекарства или таблетки для того, что пробежать быстрее или прыгнуть дальше, то это может очень навредить здоровью – могут появиться прыщи, можно сломать ногу/руку. В итоге, прием запрещенных лекарств может привести к инвалидности или даже смерти.

Прием допинга – это проявление неуважения к соперникам. Соревнования – это честная борьба и равные условия для всех участников. Если кто-то обманывает и принимает допинг, то это уже нечестная борьба, неуважение других спортсменов и даже себя. Поэтому лучше честно проиграть, чем нечестно выиграть.

Применять допинг запрещено! За это спортсменов наказывают – им запрещают тренироваться, выступать на соревнованиях.

Тема 3. Антидопинговые правила. Запрещенный список

В спорте, как и везде, есть свои правила, которые нельзя нарушать. Например, вы знаете о правилах дорожного движения. И пешеходы, и автомобилисты должны их соблюдать, чтобы все могли ездить, ходить, и никто при этом не пострадал. Что происходит, если кто-то нарушает правила? Кто-то от этого страдает – причем это может быть и сам нарушитель, и тот, против кого нарушены правила. Того, кто нарушает правила, всегда наказывают.

В спорте, как мы уже говорили, тоже есть правила. Например, в беге свои правила, в прыжках – свои, т.д. Эти правила принимают все: и спортсмены, и тренеры. Их изучают и им следуют. Точно так же есть антидопинговые правила. Это правила, которые должен знать каждый спортсмен.

Если вы хотите стать спортсменом, вы должны знать не только правила вашего вида спорта (например, где старт, где финиш, что дистанции имеют определённую длину, и т.д.), но и обязательно знать антидопинговые правила!

Итак, нарушением правил являются случаи:

- а) если спортсмен использует запрещенные лекарства (витамины, таблетки, уколы, мази и др.) для того, чтобы нечестным путем стать сильнее, обмануть и победить соперника;
- б) если даже спортсмен только попытался применять такие препараты;
- в) если спортсмен отказывается проходить допинг-контроль (понятие допинг-контроль мы рассмотрим на следующем занятии), потому что это означает, что, скорее всего, спортсмен старается обмануть и скрыть, что он принимал что-то запрещенное;

- г) если спортсмен знает, что кто-то принимает допинг, и не говорит об этом тренеру, т.е. скрывает нарушение, которое совершает другой спортсмен;
- д) также к нарушениям антидопинговых правил относится ситуация, при которой спортсмен дает другим спортсменам запрещенные препараты.

Когда мы говорили о правилах дорожного движения, мы разобрали, что если не соблюдать правила, то могут происходить различные неприятные ситуации, а нарушитель несет наказание. Итак, если кто-то нарушает антидопинговые правила, то его наказывают.

Наказание за нарушение антидопинговых правил:

- а) спортсмену запрещают тренироваться (могут запретить на год, два, три, четыре и даже на всю жизнь!);
- б) спортсмену запрещается участвовать в соревнованиях;
- в) спортсмена заставляют вернуть все награды: грамоты, медали, призовые деньги и т.д.

Тема 4. Запрещенный список

Для того, чтобы спортсмен и его тренер понимали, какие лекарства и таблетки запрещено принимать в спорте, врачами и учеными было решено составить специальный список веществ, которые спортсменам нельзя принимать.

Такой список называется «запрещенный». В этом списке указаны названия препаратов, лекарств, мазей, уколов и т.д., которые спортсменам нельзя использовать. Этот список является обязательным для всех спортсменов – во всех видах спорта и во всех странах мира. Т.е. одни и те же лекарства запрещены как для легкоатлетов, так и для футболистов, велосипедистов, пловцов, гимнастов и т.д. во всем мире – и в России, и во Франции, и в США.

Что делать, если спортсмен заболел? Если спортсмен заболел, он должен обратиться в поликлинику или больницу. Ему выпишут лекарства и назначат лечение. Если спортсмена лечили лекарствами, которые запрещены в спорте, врач вместе со спортсменом оформляет специальный документ, который разрешает прием запрещенных лекарств в больнице.

Запомните, что если вы решили стать спортсменом, вам нельзя принимать любые лекарства, даже если они помогают вашей маме или однокласснику. Вы всегда должны помнить, что если спортсмен заболел, ему надо обратиться к доктору, который выпишет разрешенные лекарства.

Какие лекарства входят в запрещенный список? Запрещенный список состоит из большого количества препаратов, которые нельзя принимать спортсменам. Это такие препараты, которые могут улучшить спортивный результат, а это относится к нечестной борьбе, ведь спортсмены должны уважать друг друга и соревноваться в равных условиях.

Кроме того, эти же препараты очень вредят здоровью – у спортсмена может появиться серьезное заболевание, и ему будет запрещено заниматься спортом.

Тема 5. Допинг-контроль

Для того, чтобы понять, применял ли спортсмен что-то запрещенное в спорте или нет, был придуман способ, который называется допинг - контроль. Допинг-контроль – это специальная процедура, когда по анализам спортсмена определяют, принимал ли он какие-либо запрещенные таблетки.

Каждый спортсмен должен знать о процедуре допинг-контроля. Как организуется допинг-контроль?

Кто проводит допинг-контроль? Специально обученные люди, у которых есть специальный документ, в соответствии с которым они могут проводить такую процедуру.

Где проводится допинг-контроль? Допинг-контроль проводится на соревнованиях, а также на тренировке или даже дома.

Что проверяют? У спортсмена для анализа берут мочу. У взрослых спортсменов могут брать еще и кровь.

Где проверяют анализы спортсменов? Пробы спортсменов проверяют в специальных лабораториях, которые называются «антидопинговыми». В таких лабораториях проверяют только пробы спортсменов, и больше ничьи.

Если в пробе находят что-то запрещенное, что происходит дальше? В таком случае спортсмена наказывают – забирают у него все медали, грамоты, призы. Ему запрещают участвовать в соревнованиях и даже просто тренироваться.

Если спортсмен нарушает правила постоянно, ему запрещают заниматься спортом и выступать на соревнованиях навсегда! Представьте, что человеку навсегда запрещают заниматься спортом. И как бы он не сожалел о своем поступке, ему все равно нельзя будет вернуться в спорт.

Итоговое тестирование

Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила? (да/нет)

Можно ради победы на соревнованиях применять допинг? (да/нет)

Если спортсмен заболел, он может для лечения использовать любой препарат (да/нет)

Спортсмен может не проходить допинг-контроль, если он этого не хочет (да/нет)

Спортсмен сдает пробы только на соревнованиях, и если он некоторое время не принимает участия в соревнованиях, то принимать запрещенные в спорте вещества ему можно (да/нет)

Иногда допускается нарушить антидопинговые правила, если другие спортсмены тоже это делают (да/нет)

За применение допинга спортсмена не накажут, если он был уличен в применении запрещенного вещества первый раз (да/нет)

Антидопинговая программа

Тренировочный этап Объем программы – 6 часов.

Содержание

Тема 1. Введение. Польза спорта (1 час).

Тема 2. Что такое допинг. Почему его нельзя применять в спорте (1 час).

Тема 3. Антидопинговые правила и документы (1 час).

Тема 4. Допинг-контроль (1 час).

Тема 5. Наказание за нарушение антидопинговых правил (1 час).

Тема 6. Ответственность спортсмена (1 час).

Тема 1. Введение. Польза спорта

Давайте разберемся, что такое спорт. Можно дать много характеристик спорту. Спорт приносит известность, славу, удовлетворение от победы, награды, деньги и т.д. Но спорт это также и упорный труд, умение честно соревноваться, умение честно выигрывать и достойно проигрывать.

Каждый спортсмен, который планирует посвятить выбранному виду спорта свою жизнь, сделать успешную спортивную карьеру, должен придерживаться следующих принципов и правил:

- важна только честная победа; поражение в честной борьбе ценнее, чем победа, достигнутая обманным путем;

- в спорте победа – это не главное, главное – проявить характер, свои силы и в борьбе на равных условиях выявить сильнейшего; тот спортсмен, который умеет проигрывать, делает выводы, что ему надо больше тренироваться, соблюдать правильный режим, правильно питаться и т.д. для достижения лучшего результата.

Итак, мы выяснили, что занятия спортом положительно влияют на человека: воспитывают характер, укрепляют сил у воли, учат дисциплине и ответственности.

Тема 2. Что такое допинг. Почему его нельзя применять в спорте

Допинг – это лекарства (медицинские препараты), которые спортсмены принимают для того, чтобы улучшить свои возможности и показать нечестным путем более высокий спортивный результат. Так как нечестное спортивное поведение запрещено, то использование допинга в спорте запрещено для всех спортсменов.

Кроме препаратов, которые улучшают спортивные результаты, есть препараты, которые помогают «скрыть» в организме использование других запрещенных препаратов (или помогают организму быстрее очиститься от запрещенных в спорте препаратов). Такие препараты тоже в спорте запрещены.

Допинг в спорте запрещен по нескольким причинам.

Первая причина.

Использование допинга – это несоблюдение спортивных правил, главный принцип которых – честная борьба для определения сильнейшего в равных условиях. Если кто-то заведомо имеет преимущество перед соперниками, то определение сильнейшего лишено смысла.

Вторая причина.

Использование допинга наносит серьезный вред здоровью. Если здоровый спортсмен для повышения своих спортивных результатов принимает медицинские препараты, которые используют больные люди для лечения, то у таких спортсменов могут развиваться серьезные заболевания, что может привести даже к инвалидности или смерти.

Третья причина.

Нечестные спортсмены принимают допинг в надежде улучшить спортивные результаты – пробежать быстрее, метнуть дальше, прыгнуть дальше или выше. Тем самым они наносят себе психологическую травму.

Каждый спортсмен должен научиться верить в себя и свои силы. Нельзя рисковать своим здоровьем и спортивным будущим ради одной победы – это может навсегда лишить спортсмена занятий спортом.

Тема 3. Антидопинговые правила и документы

Антидопинговые правила – это правила, которые должен знать каждый спортсмен.

Антидопинговые правила – это такие же правила, как правила по виду спорта, спортивной дисциплине и т.д., в которых разбирается каждый спортсмен. Эти правила одинаковы для всех спортсменов во всем мире. Если спортсмен не знает антидопинговых правил, он может по незнанию их нарушить, но незнание не будет оправдывать такого спортсмена, и он будет наказан за несоблюдение антидопинговых правил.

Антидопинговые правила:

- запрет на применение допинга (допинг запрещен для всех спортсменов во всех видах спорта и во всех странах мира; запрещены не только прием допинга, но и даже попытка применить допинг);
- запрещено отказываться от сдачи пробы;
- запрещено распространять допинг;
- запрещено подменивать пробы, протоколы и т.д.;
- запрещено скрывать информацию, если известно, что кто-то из спортсменов принимает допинг или кто-то из тренеров дает спортсмену допинг.

За нарушение антидопинговых правил наказывают не только спортсмена, но и тренера, если он побуждает спортсмена принимать допинг.

Подробное описание антидопинговых правил содержится в документе, который обязателен для исполнения всеми спортсменами, – Всемирном антидопинговом кодексе.

В 1999 году была создана первая в мире антидопинговая организация – Всемирное антидопинговое агентство, которое и разработало Кодекс.

Существует еще один важный для спортсменов, тренеров и спортивных врачей документ – это Запрещенный список. Это список препаратов, лекарств, которые нельзя принимать спортсменам. Этот список обновляется 1 раз в год. Если медицинский препарат включен в такой список, то этот препарат нельзя применять спортсменам.

Запрещенный список состоит из трех разделов.

Первый раздел:

Список препаратов, которые запрещены в спорте всегда – их запрещено принимать во время соревнований, во время тренировок, т.е. их прием категорически запрещен в спорте.

Второй раздел:

Вещества (лекарства, медицинские препараты), которые запрещено принимать спортсменам только во время соревнований.

Третий раздел: Вещества, которые запрещено принимать спортсменам, занимающихся определенными видами спорта (стрельба из лука, автомобильный спорт и др).

Тема 4. Допинг-контроль

Любого спортсменам могут попросить сдать пробу для определения того, принимал он допинг или нет. Такая процедура называется допинг контролем (или тестированием).

Допинг-контроль проводят специальные люди – инспекторы допинг контроля, у которых есть соответствующие документы. Каждый спортсмен должен помнить, что его в любое время могут протестировать – на тренировке, во время соревнований, даже дома.

Соответственно, есть два основных вида тестирования: соревновательное (которое проводится во время соревнований) и внесоревновательное (которое проводится в любое другое время).

Спортсмены для анализа обычно сдают мочу, но некоторых спортсменов просят предоставить кровь, а некоторых – и мочу, и кровь. Это зависит от вида спорта, спортивной дисциплины, а также от того, на присутствие каких веществ планируют анализировать пробу.

Процедура тестирования:

1. Уведомление: инспектор допинг-контроля сообщает спортсмену о том, что он должен пройти допинг-контроль, сдав пробу.
2. Спортсмен и инспектор допинг-контроля приходят на пункт допинг-контроля, и спортсмен проходит регистрацию. Если он сдает пробу дома или на тренировке, регистрацию проходит там же. Для этого спортсмен предъявляет свой документ с фотографией.
3. Когда спортсмен готов сдать пробу, он выбирает специальный стаканчик для сдачи пробы мочи – мочеприемник.
4. После выбора мочеприемника спортсмен сдает пробу мочи в туалете под наблюдением инспектора допинг-контроля. Инспектор допинг контроля всегда одного пола со спортсменом. В его обязанности входит наблюдение за самим процессом сдачи пробы, чтобы убедиться, что спортсмен не пытается обмануть допинг-контроль путем использования катетеров с чужой мочой, и т.д.
5. Спортсмен выбирает бутылочки для хранения пробы. В коробке для хранения проб всегда находится две бутылки: на одной написано «проба А», на другой – «проба Б». Спортсмен должен внимательно проверить все номера – на крышечках бутылок, на бутылках, коробке – все номера должны быть одинаковыми. После этого спортсмен из мочеприемника наливает 30 мл – в бутылку «проба Б», и 60 мл – в бутылку «проба А». Спортсмен сам закрывает крышки. Затем инспектор допинг-контроля проверяет мочу спортсмена на пригодность для

анализа специальным прибором – рефрактометром, а показатель вносит в протокол допинг-контроля.

6. Инспектор допинг-контроля спрашивает спортсмена, проходил ли он какое-либо лечение за прошедшую неделю и принимал ли спортсмен какие-либо лекарства или витамины. Если спортсмен принимал лекарства или витамины, он сообщает об этом инспектору допинг-контроля, и тот записывает названия лекарств в протокол допинг-контроля. Спортсмен, его представитель и инспектор допинг-контроля внимательно проверяют все данные, которые вносятся в протокол допинг-контроля, и ставят свои подписи. Спортсмену выдается копия протокола допинг - контроля, которую необходимо хранить не менее 1,5 месяцев.

7. Пробу спортсмена отправляют в специальную антидопинговую лабораторию для анализа. Пробы анализируют только на специальном оборудовании в специальных антидопинговых лабораториях. Необходимо помнить, что если спортсмену не исполнилось 18 лет, он проходит допинг-контроль с взрослым представителем. Им может быть тренер, врач, мать, отец и др.

Тема 5. Наказание за нарушение антидопинговых правил

Если спортсмен нарушает антидопинговые правила, его за это наказывают. Об этом следует помнить всегда.

И прежде чем принимать препараты для улучшения результата или пытаться обмануть соперников, применив допинг ради победы нечестным путем, нужно помнить, что обман всегда раскрывается и спортсмена наказывают.

Наказание за нарушение антидопинговых правил – это запрет спортсмену тренироваться и выступать на соревнованиях в течение нескольких лет, а иногда даже пожизненно. Если в пробе спортсмена, проанализированной в антидопинговой лаборатории, обнаружат запрещенное вещество – допинг, то его дисквалифицируют на срок от двух до четырех лет. Представьте, что вам запретят тренироваться и выступать на соревнованиях в течение четырех лет!

А ваши друзья по команде и соперники будут продолжать свои тренировки, и участвовать в соревнованиях. Можно представить, как переживает спортсмен, который за обман вынужден расплачиваться тем, что ему запретят заниматься любимым делом.

Кроме запрета на тренировки и участие в соревнованиях спортсмена лишают всех медалей, призов и наград, которые он получил нечестным путем на соревнованиях.

Если спортсмен нарушает правила во второй раз, его наказывают на восемь лет, а за третье нарушение – пожизненно. Т.е. ему запрещено навсегда заниматься любым видом спорта и даже запрещено будет работать тренером.

Тема 6. Ответственность спортсмена

Каждый, кто стремится стать настоящим спортсменом, достичь высоких спортивных результатов, должен помнить следующее:

1. Спортсмен несет ответственность за свое поведение. Спортсмен должен быть честным, уважать соперников и уважать себя. Он должен понимать, что только упорный труд, дисциплина, правильный распорядок дня, твердость характера, правильное питание, правильный режим тренировок способствуют прогрессу результативности, а не допинг.
2. Допинг чрезвычайно опасен для здоровья.
3. Допинг может сломать спортивную карьеру и испортить репутацию спортсмена навсегда.
4. Антидопинговые правила должен знать каждый спортсмен. Если спортсмен по незнанию, не специально нарушает антидопинговые правила, он все равно

будет наказан, так как спортсмен обязан соблюдать антидопинговые правила и незнание их никогда не будет служить оправданием нарушений.

5. Спортсмен обязан сказать «нет» допингу. Если спортсмену кто-то предлагает принимать запрещенные препараты, ни в коем случае нельзя этого делать, а о таких случаях необходимо сообщать родителям и тренеру.
6. Если спортсмен заболел, нельзя самому решать, какие лекарства принимать, даже если вам советует принять лекарство близкие вам люди – мать, отец, бабушка и др. Спортсмен должен всегда помнить, что одни и те же лекарства для людей, не занимающихся спортом, разрешены, а для спортсменов – запрещены, потому что в них может содержаться допинг. Нельзя заниматься самолечением. Это опасно для здоровья и может испортить спортивное будущее. Только врач должен назначить лечение.
7. Спортсмен должен внимательно следить за тем, что он принимает. Никогда не принимайте незнакомые лекарства или витамины – в них может быть допинг. Незнакомые витамины и добавки могут нанести серьезный, а иногда и непоправимый вред здоровью.
8. Спортсмен должен помнить, что допинг – это обман. Когда спортсмен выступает на соревнованиях, он представляет себя, свою спортивную школу, свой район, город, страну. Он должен помнить, что за него болеют, переживают, им гордятся. Если он нарушает антидопинговые правила, обманывает, то подводит большое количество людей, которые верили в него и надеялись на него. Такому спортсмену в будущем будет сложно доверять.
9. Спортсмен должен уметь проигрывать. Это ценное свойство. Точно так же спортсмен должен уметь достойно и честно выигрывать, не унижая соперников своим превосходством. Потому что ситуация всегда может измениться – тот, кто сегодня проиграл, через год может победить, благодаря своему упорству, а тот, кто сегодня победил, завтра может проиграть. Тот, кто обманным путем достигает победы, будет лишен многого. Каждый спортсмен должен верить в собственные силы.

Итоговое тестирование

Опасность допинга для здоровья, по большому счету, это миф (да/нет)

Список запрещенных веществ давно известен и неизменен (да/нет)

Можете ли вы быть отобранным для прохождения тестирования прямо во время тренировки? (да/нет)

Прошедший официальное лицензирование в России импортный медицинский препарат спортсмену можно употреблять без риска для здоровья и спортивной карьеры (да/нет)

Может ли употребление при болезни выписанного врачом препарата привести к допинговому нарушению? (да/нет)

Обязан ли юный спортсмен знать антидопинговые правила? (да/нет)

Можно ли в борьбе за спортивную честь страны применять допинг, даже рискуя собственной спортивной карьерой? (да/нет)

Юный спортсмен сдает пробы только во время участия в соревнованиях, а в подготовительном периоде он не должен подвергаться тестированию (да/нет)

Кто несет главную ответственность, если в пробе обнаружен допинг? Спортсмен. Тренер спортсмена (да/нет)

Антидопинговая программа

Этап совершенствования спортивного мастерства Объем программы – 10 часов.

Содержание Тема 1. Что такое допинг. Почему он запрещен в спорте (1 час).

Тема 2. Антидопинговые документы (1 час).

Тема 3. РУСАДА (1 час).

Тема 4. Что такое антидопинговые правила (1 час).

Тема 5. Тестирование (проба мочи) (1 час).

Тема 6. Тестирование (проба крови) (1 час).

Тема 7. Санкции (1 час).

Тема 8. Запрещенный список. Разрешение на ТИ (1 час).

Тема 9. Информация о местонахождении (1 час)

Тема 10. Последствия применения допинга (1 час).

Тема 1. Что такое допинг. Почему он запрещен в спорте

Принято считать, что допинг – это использование определенных веществ для улучшения возможностей организма и достижения высокого спортивного результата.

Во Всемирном антидопинговом кодексе дается такое определение допинга: это одно или несколько нарушений антидопинговых правил.

Какие это нарушения? – предложить спортсменам ответить на вопрос. Сверить полученные ответы.

В соответствии с определением, представленным во Всемирном антидопинговом кодексе, допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

Таковыми нарушениями являются:

1. Наличие запрещенного вещества или его метаболитов в пробе спортсмена.
2. Применение или попытка применения запрещенного вещества (веществ) или запрещенного метода.
3. Уклонение от сдачи проб, а также неявка на процедуру сдачи пробы мочи и/или крови.
4. Непредставление информации о своем местонахождении, а также представление ложной или неполной информации.
5. Мошенничество или попытка мошенничества в любой составляющей допинг-контроля.
6. Владение запрещенными веществами и/или запрещенными методами.
7. Распространение запрещенных препаратов/методов, а также попытка распространения запрещенных препаратов/методов.
8. Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенных в спорте веществ и/или методов.
9. Соучастие.
10. Запрещенное сотрудничество.

Таким образом, допинг – это не только использование запрещенных в спорте препаратов. Допинг запрещен в спорте в силу ряда причин.

Во-первых, применение допинга (запрещенных в спорте веществ и методов) противоречит чистоте спорта и равенности возможностей. Условия спортивного соперничества для всех должны быть равными, а преимущество, полученное нечестным путем, должно нейтрализоваться и наказываться.

Во-вторых, препараты и методы, которые запрещены для использования в спорте, наносят вред здоровью. Применение препаратов в немедицинских целях и не по состоянию здоровья, а якобы для улучшения спортивных результатов, может нанести непоправимый вред здоровью.

Нередки случаи, когда после применения допинга спортсмены становились инвалидами, в организме некоторых спортсменов начинались необратимые изменения, что приводило, в конечном счете, даже к смене пола. Использование допинга отрицательно сказывается на репродуктивной функции. Известны смертельные случаи по причине использования допинга.

Тема 2. Антидопинговые документы. Основными антидопинговыми документами являются: 1. Всемирный антидопинговый кодекс и его стандарты:

- Стандарт для лабораторий;
 - Стандарт по терапевтическому использованию;
 - Стандарт «Запрещенный список»;
 - Стандарт по тестированию.
1. Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте.
 2. Общероссийские антидопинговые правила.

В 1999 году было создано Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). ВАДА были разработаны Всемирный антидопинговый кодекс (свод антидопинговых правил) и стандарты, регламентирующие порядок допинг-контроля, выдачу разрешений на терапевтическое использование (ТИ), деятельность антидопинговых лабораторий и др.

Запрещенный список – это документ, в котором содержатся вещества и методы, запрещенные в спорте. Его ежегодно обновляют эксперты ВАДА. Стандарт по терапевтическому использованию содержит правила и требования к оформлению документов для получения разрешений на прием препаратов, запрещенных в спорте. Этот стандарт также содержит условия выдачи таких разрешений.

Стандарт по тестированию регламентирует допинг-контроль и работу инспекторов допинг-контроля, а также содержит требования к предоставлению информации о местонахождении спортсмена.

Стандарт для лабораторий содержит требования к антидопинговым лабораториям. При несоответствии установленным требованиям, деятельность лабораторий могут приостановить временно либо лишить аккредитации.

Несмотря на масштабность деятельности ВАДА, в начале 21-го века не все государства приняли на себя обязательства по исполнению положений Всемирного антидопингового кодекса. Чтобы унифицировать все антидопинговые правила и предоставить всем спортсменам равные условия с позиции антидопинговой деятельности, в 2005 году была принята Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте.

Всемирный антидопинговый кодекс и его стандарты стали Приложением к этой Конвенции, а страны, не подписавшие ее, не допускаются до крупных международных стартов – Олимпийских игр, Паралимпийских игр, чемпионатов мира и континентов, и т.д.

В международных федерациях по видам спорта действуют антидопинговые комиссии, а в большинстве стран мира созданы национальные антидопинговые организации. Деятельность всех антидопинговых организаций осуществляется в соответствии с положениями Всемирного антидопингового кодекса и Международной конвенции ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте.

Тема 3. РУСАДА

Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) было создано в 2008 году. Это организация, в функции которой входит следующее:

- формирование пулов тестирования;
- проведение соревновательного и внесоревновательного допинг-контроля;
- проведение расследований в случае установления факта нарушений антидопинговых правил и вынесение решений по определению санкций;
- организация и проведение информационных антидопинговых мероприятий для спортсменов и тренеров; выдача разрешений на терапевтическое использование.

В 2015 году РУСАДА были разработаны и вступили в действие Общероссийские антидопинговые правила, которые являются обязательными для всех российских спортсменов. Эти правила разработаны в соответствии с положениями Всемирного антидопингового кодекса и во многом их дублируют.

Тема 4. Что такое антидопинговые правила

Антидопинговые правила содержатся в определении допинга.

К этим правилам относятся:

- отказ от применения допинга, от обладания допингом, от его приобретения и распространения;
- соблюдение правил допинг-контроля: явка на пункт сбора проб, предоставление пробы;
- своевременное предоставление правдивой информации о своем местонахождении, соблюдение правил доступности для реализации вне соревновательного тестирования;
- отказ от сотрудничества с дисквалифицированными спортсменами и специалистами;
- отказ от назначения допинга спортсменам;
- отказ от соучастия в нарушении антидопинговых правил.

Каждый спортсмен обязан: не использовать допинг, изучить Всемирный антидопинговый кодекс, знать об ответственности и санкциях за несоблюдение антидопинговых правил, уметь пользоваться Запрещенным списком и отслеживать изменения в нем, знать о необходимости проходить соревновательный и внесоревновательный контроль, знать процедуру оформления разрешений на терапевтическое использование.

Тема 5. Тестирование (проба мочи)

Отказ от тестирования – это невыполнение антидопинговых правил, поэтому может повлечь дисквалификацию. Спортсмена информируют о необходимости пройти тестирование; сообщают его права, обязанности.

Спортсмену разрешается находиться в месте проведения допинг-контроля с представителем, а именно: тренером, переводчиком и т.д. Кроме того, в обязанности спортсмена входит находиться под наблюдением инспектора допинг-контроля до момента окончания тестирования.

Спортсмен ставит свою подпись в специальной графе протокола допинг-контроля или подписывает уведомительный бланк. В месте организации и проведения допинг-контроля спортсмен предъявляет свой документ с фотографией, сообщает инспектору допинг-контроля свои контактные данные.

Спортсмену запрещено самовольно уходить из пункта допинг-контроля. Это может расцениваться как нарушение правил. Уйти с места проведения допинг-контроля можно только с разрешения инспектора и в его сопровождении.

Во время ожидания спортсмен может пить воду, чтобы ускорить процедуру прохождения тестирования. Следует помнить, что максимально разрешимый объем выпитой жидкости не должен превышать 1,5 л.

Также надо помнить, что нельзя брать чужую воду, а за своей бутылкой следить, чтобы ее никто не брал в руки.

Непосредственно перед сдачей пробы спортсмен выбирает комплект для сбора мочи – мочеприемник. Следует помнить, что не инспектор выдает мочеприемник, а спортсмен сам выбирает комплект из предложенных ему на выбор. После этого спортсмен и инспектор (одного со спортсменом пола) уходят в туалет, и спортсмен сдает пробу мочи под наблюдением инспектора допинг-контроля. Наблюдение за процессом мочеиспускания является обязательным требованием. Это необходимо для того, чтобы избежать манипуляций с мочой (использование катетеров, емкостей с чужой мочой и др.). Спортсмен заполняет мочеприемник. Необходимо сдать 90 мл мочи.

Спортсмен и инспектор возвращаются в комнату для завершения оформления процедуры сдачи пробы. Спортсмен выбирает комплект для хранения проб. В комплект входят: пенопластовая/картонная коробка, липкая лента, бутылка «А», бутылка «Б». Спортсмен должен проверить, что комплект ранее никем не вскрывался. Для этого

онснимает ленту – она должна поменять цвет – это означает, что упаковка вскрывается впервые.

Спортсмен должен сверить все номера – на крышках бутылок, на самих бутылках, на коробке – они везде должны совпадать. После этого спортсмен наливает из мочеприемника 30 мл в бутылку «Б», а 60 мл – в бутылку «А», после чего крышки бутылок плотно закручивает.

Следует помнить: крышки невозможно открыть – их срезают специальным оборудованием в антидопинговой лаборатории. По остаткам мочи в мочеприемнике проверяется пригодность мочи для анализа, используя рефрактометр, значения вносятся в протокол допинг-контроля.

Если плотность мочи не соответствует требуемым значениям, спортсмен вынужден сдавать пробы мочи до тех пор, пока плотность мочи не станет соответствовать требуемому стандарту. Спортсмен должен сообщить инспектору допинг-контроля обо всех медицинских препаратах, витаминах и т.д., которые он принимал в течение последней недели.

Всю эту информацию инспектор записывает в протокол допинг-контроля.

Спортсмен, его представитель и инспектор проверяют всю информацию в протоколе и подписывают его. Инспектор отдает копию протокола спортсмену, которую следует хранить не менее 1,5 месяцев.

Пробу отправляют в антидопинговую лабораторию для анализа. Анализ может длиться от нескольких часов до нескольких дней. Это зависит от классов веществ, на которые анализируют пробу. В лабораторию не сообщают имя спортсмена, в распоряжении лаборатории есть только следующая информация: номер пробы, пол спортсмена, вид спорта, данные об использованных медицинских препаратах.

Тема 6. Тестирование (проба крови)

Тестирование крови осуществляют специально обученные инспектора допинг-контроля, уполномоченные проводить отбор пробы крови.

До сдачи пробы крови спортсмен должен находиться в спокойном состоянии не менее 10 минут. Спортсмен выбирает один комплект для взятия крови, причем он должен убедиться в стерильности упаковки и содержимого комплекта.

Спортсмен расставляет флаконы в вертикальном положении, снимает крышки и защитные кольца с обоих флаконов. Необходимо сверить все номера на флаконах, крышках, коробке, а также на стикере штрих кода. Они все должны совпадать.

Спортсмен выбирает по 2 пробирки для каждого вида гематологического анализа и упаковку с иглами. Необходимо проверить все оборудование на предмет стерильности. Спортсмен приклеивает на каждую пробирку стикер со штрих кодом номера.

Спортсмен предоставляет инспектору неведущую руку (если спортсмен левша, то он предоставляет правую руку; если спортсмен правша, то левую руку). Если после осмотра руки инспектор решит, что она непригодна для взятия пробы крови, спортсмен предоставляет ведущую руку. Если обе руки не подходят для взятия крови, инспектор вместе со спортсменом решают, с какого участка тела будет произведен отбор крови.

Разрешено сделать максимально 3 попытки взятия пробы. После сдачи пробы спортсмену не следует выполнять активные упражнения, требующих использования руки, как минимум в течение 30 минут, поскольку это существенно уменьшит возможный риск возникновения кровоизлияния.

По указанию инспектора спортсмен запечатывает флаконы с пробами А и Б, закручивает крышки. Вместе с инспектором спортсмен сверяет номер кода пробы и ставит свою подпись в соответствующих графах протокола допинг-контроля.

Тема 7. Санкции

Санкции зависят:

- от вида нарушения,
- от класса и количества запрещенного вещества, обнаруженного в пробе,
- от того, в первый ли раз совершено нарушение.

Если нарушение антидопинговых правил произошло во время соревнований, все результаты спортсмена аннулируются, самого спортсмена лишают завоеванных медалей и призов.

Дисквалификация на четыре года устанавливается за **первое нарушение** в следующих случаях:

- наличие в пробе допинга;
- отказ от прохождения допинг-контроля;
- фальсификация во время сдачи пробы;
- владение допингом;
- использование или попытка использования допинга.

Пожизненная дисквалификация устанавливается за следующие нарушения:

- распространение или попытка распространения допинга;
- назначение или попытка назначения допинга.

Особо серьезным рассматривается нарушение, совершенное несовершеннолетним спортсменом. В данном случае, если доказано участие персонала, то лиц, входящих в персонал, дисквалифицируют на пожизненный срок. За нарушения, связанные с неверным представлением информации о местонахождении или непредставлением информации, спортсмен подлежит двухлетней дисквалификации.

При втором нарушении антидопинговых правил срок определяется с учетом каждого конкретного случая, принимая во внимание тяжесть обоих нарушений.

За третье нарушение спортсмена дисквалифицируют пожизненно. Помимо дисквалификации могут также накладываться финансовые санкции. За такие нарушения, как непредставление информации о местонахождении, представление неверной информации и пропуск тестов, срок дисквалификации составляет, как правило, два года.

Тема 8. Запрещенный список. Разрешение на ТИ

Запрещенный список – это стандарт ВАДА, содержащий перечень запрещенных в спорте веществ и методов. Запрещенный список публикуется ВАДА в октябре текущего года и вступает в силу с января следующего года.

Запрещенный список ежегодно обновляется. Спортсменам и их персоналу необходимо отслеживать изменения в новой версии Запрещенного списка. В Запрещенный список входят препараты и методы, которые запрещены в спорте все время, которые запрещены только во время соревнований, а также препараты, запрещенные к использованию в отдельных видах спорта.

Терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций (ТИ). Если спортсмену для лечения болезни необходим прием препаратов из Запрещенного списка, Международный стандарт по терапевтическому использованию предусматривает их использование при наличии разрешения, выданного Комитетом по терапевтическому использованию антидопинговой организации.

Спортсмены, входящие в регистрируемый пул тестирования ИААФ, получают разрешение на терапевтическое использование только в соответствии с Антидопинговыми регламентами ИААФ. Спортсмены, которые входят в регистрируемый пул тестирования национальной антидопинговой организации, подают запрос на ТИ в Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Спортсмен должен получить разрешение на использование запрещенного препарата обязательно до начала его использования. Для препаратов, запрещенных только во время соревнований, необходимо подать запрос за 21 день до соревнования.

Для веществ, запрещенных все время, запрос подается после того, как поставлен диагноз, требующий применение запрещенного препарата и/или метода.

Несмотря на то, что запрос на ТИ оформляет спортсмен, детальное знание данного вопроса относится, в первую очередь, к компетенции медицинского персонала.

Тема 9. Информация о местонахождении

Информацию о местонахождении представляют спортсмены, входящие в пул тестирования международной федерации или национальной антидопинговой организации. Представление информации о местонахождении является обязательным требованием Всемирного антидопингового кодекса.

Точная информация о местонахождении спортсмена необходима для эффективного проведения внесоревновательного допинг-контроля.

Международные спортивные федерации формируют **международный пул** тестирования, а национальные антидопинговые организации формируют **национальный пул** тестирования.

Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) не принимает решения о включении спортсмена в регистрируемый пул тестирования.

При включении спортсмена в пул, ему направляют следующую информацию: именное уведомление, инструкцию по использованию системы для предоставления информации о местонахождении, логин и пароль для регистрации и входа в систему, в отдельных случаях – регистрационную форму.

Спортсмен, включенный в пул, должен представлять информацию о своем местонахождении, а именно: адрес проживания и тренировок, места посещения и одночасовое окно на каждый день (в интервале с 5 до 23 часов). Спортсмен несет полную ответственность за представленную информацию и должен всегда точно и своевременно ее обновлять.

Тема 10. Последствия применения допинга

Спортсмены должны знать, что использование допинга чревато серьезными последствиями для здоровья и спортивного будущего.

Последствия для здоровья.

Использование запрещенных препаратов не в медицинских целях может вызвать развитие серьезных заболеваний, а также спровоцировать необратимые изменения в организме спортсмена, привести к инвалидности и преждевременной смерти.

Например, использование анаболических стероидов ведет к нарушениям гормонального статуса, заболеваниям печени, риску сердечнососудистых заболеваний; бесплодию, агрессии и т.д. Использование гормона роста может вызвать акромегалию, гигантизм, диабет. Применение эритропоетина может привести к заражению крови и повышенному риску тромбообразования, а генный допинг может вызвать развитие онкологических заболеваний и гормональных нарушений.

Последствия допинга для спортивного будущего.

Допинг противоречит духу спорта. Его использование, как известно, наказуемо. Спортсмен, прежде чем решиться на прием допинга, должен понимать, чего он лишится в будущем.

Допинг разрушит его здоровье и карьеру, так как за использование допинга спортсмена лишают права на тренировочную и соревновательную деятельность. Дисквалификация может быть на несколько месяцев, а может быть и пожизненной. Во время дисквалификации, а также во время временного отстранения (до вынесения окончательного решения) спортсмену запрещено участвовать в соревнованиях, выезжать на тренировочные мероприятия и тренироваться на спортивных объектах, финансируемых государством. Также на спортсмена, не соблюдающего антидопинговые правила, могут накладываться финансовые санкции.

Итоговое тестирование

Что такое РУСАДА, и какие функции она выполняет (да/нет)

Если спортсмен не может сдать требуемый объем мочи, он может вместо этого сдать кровь (да/нет)

Полноценный допинг-контроль бывает только соревновательным (да/нет)

После уведомления о необходимости сдать пробу спортсмену разрешено явиться на пункт допинг-контроля в течение 60 минут (да/нет)

РУСАДА – это организация, которая проводит анализ проб спортсменов в России (да/нет)

Запрещенный список действует только во время соревнований (да/нет)

Если спортсмен случайно нарушил антидопинговые правила и своевременно об этом заявил, то к нему не будут применяться санкции (да/нет)

Если установлена вина тренера в совершении спортсменом нарушения антидопинговых правил, то дисквалифицируют тренера, а не спортсмена (да/нет)

Если спортсмен серьезно заболел, ему можно всегда применять любые препараты для лечения (да/нет)

Разрешение на терапевтическое использование выдает ВАДА (да/нет)

Информацию о местонахождении во время подготовительного периода, в отличие от соревновательного, спортсмен может представлять по желанию (да/нет)

Инструкторская и судейская практика

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

В тренировочных группах углублённой специализации занимающиеся должны привлекаться тренером в качестве помощника при проведении разминки и основной части тренировки, правильно демонстрировать технику бега и некоторых других видов легкой атлетики, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру в работе с младшими возрастными группами, при проведении контрольно-переводных испытаний. Важно своевременно приобрести опыт организации и проведения судейства учебных и контрольных соревнований в своем и смежных видах, метаний, а также прыжках и беговых дисциплинах. Они обязаны знать правила соревнований по бегу, функции стартера, судьи на финише и судьи-секундометриста, уметь вести протокол соревнований, составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные забеги. Действенным фактором такой подготовки является посещение учащимися соревнований различного уровня, просмотр телевизионных передач, видеозаписей выступлений сильнейших атлетов страны и мира.

В процессе тренировочных занятий, бесед, самостоятельного изучения литературы, выступая в соревнованиях, спортсмены продолжают изучать правила соревнований по легкой атлетике. Возможно, привлекать юных спортсменов в качестве помощников судей, секретарей соревнований, организаторов школьных соревнований по метанию мяча и легкоатлетическому многоборью, кроссу.

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

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

Планы инструкторской и судейской практики

Цель этого раздела Программы – овладение спортсменами навыков инструктора физической культуры и судьи по лёгкой атлетике, выявление спортсменов, обладающих склонностями к тренерской деятельности, с перспективой их обучения и работы в области спорта. Материал включён в годовые тренировочные планы в раздел «Инструкторская и судейская практика» и распределен по месяцам. Овладение инструкторскими и судейскими навыкам происходит, начиная с тренировочного этапа. Используются теоретические занятия, практические - в качестве помощника тренера, судьи по спорту, а так же самостоятельное изучение литературы.

Приложение № 2

К программному материалу

по инструкторской и судейской практике

Тренировочный этап (этап спортивной специализации), до двух лет – 19 часов

№ п/п	Содержание занятия	Часов
1.	Овладение терминологией для построения группы проведения строевых и общеразвивающих упражнений	2
2.	Выработка у занимающихся способности наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов	2
3.	Ознакомление со структурой тренировочного занятия. Подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия и т.д.	2
4.	Ознакомление с разделами спортивного дневника: - учёт тренировочных и соревновательных нагрузок; - регистрация спортивных результатов и результатов тестирования; - анализ выступления в соревнованиях; - анализ самочувствия.	1
5.	Определение места расположения в манеже и на стадионе отметок для бега на 30 м, 40 м, 50 м, 60 м, 100 м, 200 м, 400 и т. д.	1
6.	Ознакомление с основами техники безопасности во время тренировок: порядок движения по дорожкам техника безопасности в секторах для толкания ядра и прыжковом секторе, во время кроссов	2
7.	Освоение элементарного планирования: составление плана тренировочного занятия	2
8.	Проведение разминки в группе (с помощью тренера)	2
9.	Освоение порядка организации соревнований. Ознакомление с правилами соревнований. Привитие навыков работы с хронометром.	2
10.	Ознакомление с основными обязанностями спортивных судей	1
11.	Выполнение отдельных судейских обязанностей в своей группе (стартёр, хронометрист, секретарь), заполнение протоколов соревнований.	2

Тренировочный этап (этап спортивной специализации), свыше двух лет – 37 часов

№ п/п	Содержание занятия	Часов
1.	Привлечение спортсменов в качестве помощника тренера (проведение разминки, заключительной части тренировки и т.п.); Дальнейшее освоение контроля техники выполнения упражнений	3
2.	Освоение методических закономерностей развития физических качеств и двигательных навыков	3
3.	Дальнейшее освоение порядка организации соревнований. Продолжение ознакомления с правилами соревнований. Совершенствование работы с хронометром. Заполнение бланков протоколов соревнований.	4
4.	Выполнение судейских обязанностей в своей группе (стартёр, хронометрист, другое). Дальнейшее освоение обязанностей спортивных судей (судья при участниках, помощник стартёра, судья на финише, секретариат, наградной отдел)	4
5.	Составление комплексов упражнений для разминки,	3
6.	Самостоятельное проведение разминки по заданию тренера	3
7.	Показ техники выполнения отдельных элементов и упражнений во время тренировки. Исправление ошибок у других спортсменов при выполнении упражнений	3
8.	Дальнейшее освоение методических закономерностей развития физических качеств и двигательных навыков	3
9.	Дальнейшее ознакомление с правилами соревнований разных видов лёгкой атлетики (составление предварительных забегов, финальных забегов, оформление итоговых протоколов)	4
10.	Получение навыков по составлению программы соревнований, положения о соревнованиях	4
11.	Тестирование с целью проверки качества освоения материала: Составить комплекс разминки перед главным стартом и провести её с группой; Составить программу первенства СШОР для юношей и девушек до 18 лет; Оформить протокол соревнования по прыжкам в длину, высоту Объяснить правила соревнования по избранному виду лёгкой атлетики (устно, отвечая на выборочные вопросы тренера).	3

Этап совершенствования спортивного мастерства – 56 часов

№ п/п	Содержание занятия	Часов
1.	Разработка комплексов упражнений разной направленности	4
2.	Разработка плана тренировочного занятия	4
3.	Проведение подготовительной, основной, заключительной частей тренировки	3
4.	Дальнейшее освоение методических закономерностей развития физических качеств и двигательных навыков	2
5.	Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки, тренировочных группах	16
6.	Освоение правил соревнований в разных видах лёгкой атлетики	3
7.	Судейство соревнований. Участие в проведении парада-открытия, церемонии награждения призёров первенства СШОР	10
8.	Составлению программы соревнований, положения о соревнованиях	2
9.	Приобретение опыта судейства городских соревнований в качестве помощников судей	12

Требования техники безопасности

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма спортсменов к выполнению технических действий, требующих высокой координации исполнения, и дисциплине в группе. Вся ответственность за безопасность спортсменов во время проведения тренировочного занятия возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой. В течение года тренер по мере необходимости проводит с занимающимися соответствующие инструктажи по технике безопасности.

Требования к местам проведения тренировочных занятий

1. Помещения спортивных залов, манежей, размещение в них оборудования должны удовлетворять требованиям строительных норм и правил, а также правил по технике электробезопасности и пожаробезопасности.
2. Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения учебно-тренировочных занятий или соревнований, должны находиться в полной исправности и надежно закреплены. Размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого снаряда.
3. Гимнастические маты должны вплотную укладываться вокруг гимнастического снаряда, обеспечивая площадь соскока или предполагаемого срыва и падения.
4. Вес спортивных снарядов для метания должен соответствовать возрасту и полу согласно правилам соревнований.
5. При проведении занятий в лесопарковой зоне необходимо тщательно выбирать места и маршруты проведения занятий, исключая травмоопасные участки.

Дополнительные требования к безопасности проведения тренировочных занятий

1. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличивать время, отведенное на разминку перед началом тренировочных занятий или соревнований (разминка должна быть более интенсивной).
2. При проведении тренировочных занятий или соревнований в беговых видах (поток — один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
3. Во время проведения тренировочных занятий или соревнований по метанию нельзя находиться в зоне броска, пересекать эту зону. Находясь вблизи зоны метания, нельзя поворачиваться спиной к направлению полета объекта метания.
4. Запрещается производить произвольные метания, оставлять без присмотра спортивный инвентарь для толчков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на соревнованиях.
5. Хранить и переносить спортивный инвентарь для метаний следует в специальных укладках.

Оказание доврачебной помощи пострадавшему

1. Первая доврачебная помощь пострадавшему должна быть оказана любым членом педагогического состава или воспитанниками в соответствии с правилами оказания этой помощи.
2. При оказании первой доврачебной помощи могут быть использованы все находящиеся под руками оказывающего данную помощь стерильные

средства, а также препараты, лекарства, инструмент из аптечки, которая должна храниться в специально отведенном месте.

3. После оказания первой доврачебной помощи следует направить пострадавшего в лечебное учреждение или сообщить в соответствующий отдел здравоохранения.
4. Расследование и учет несчастных случаев с воспитанниками школы во время тренировочного процесса проводятся в соответствии с Положением о расследовании и учете случаев, происшедшими с воспитанниками школ всех типов.

Тренер обязан:

1. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
2. Подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

IV СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Цель контроля - обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсменов при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Развитие физических качеств и телосложение спортсменов оказывают влияние на результативность спортсменов.

Приложение № 9

к [Федеральному стандарту](#)

спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Влияние физических качеств на результативность

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Требования к освоению программ по этапам подготовки

Требования к результатам реализации Программы:

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.

В результате реализации Программы:

на этапе начальной подготовки - занимающиеся должны показать спортивный результат не ниже уровня третьего юношеского спортивного разряда и выполнить нормативы, характеризующие развиваемые физические качества, для (перевода) зачисления на тренировочный этап;

на тренировочном этапе - спортсмены по окончании тренировочного этапа должны показать спортивный результат не ниже уровня Кандидата в мастера спорта, и выполнить нормативы общей и специальной физической подготовленности для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортсмены должны показать спортивный результат не ниже уровня Мастера спорта России, и выполнить нормативы общей и специальной физической подготовленности для зачисления на этап высшего спортивного мастерства.

Контрольно-переводные нормативы

Тестирование проводится с целью оценить результаты освоения Программы спортивной подготовки и для перевода по этапам многолетней спортивной подготовки. Включает комплексы упражнений ОФП и СФП с нормативами для оценки результатов освоения Программы и зачисления (перевода) на тренировочный этап, на этап ССМ, на этап ВСМ (Приложение № 5-8 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»).

Организация аттестации

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

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

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

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.
3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.
4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 4 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.
5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из Имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования. При проведении промежуточной и итоговой аттестации занимающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки, и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам). Занимающийся переходит на следующий этап подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа.

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

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

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

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

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

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

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

Медико-биологическое обследование спортсменов обеспечивает врачебно-физкультурный диспансер.

Тестирование проводится в несколько этапов на различных уровнях медико-биологического обеспечения для высококвалифицированных спортсменов.

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

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

Этапный контроль (ЭКО, этапное комплексное обследование)

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

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

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

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

При их использовании соблюдается ряд методических требований:

- а) нагрузки должны быть специфичными для данного вида;
- б) каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели;

- в) точно учитывается интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки (секунды, метры, баллы и т. д.);
- г) сопоставляются аналитические показатели, сделанные тренером и медико-биологические показатели.

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

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

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

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

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

План физкультурных и спортивных мероприятий

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

Организация аттестации

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

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

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

Основные требования к контролю:

6. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
7. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.
8. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.
9. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 4 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.
10. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из Имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала,

который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования. При проведении промежуточной и итоговой аттестации занимающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки, и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам). Занимающийся переходит на следующий этап подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа.

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

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

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

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

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

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

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

Медико-биологическое обследование спортсменов обеспечивает врачебно-физкультурный диспансер.

Тестирование проводится в несколько этапов на различных уровнях медико-биологического обеспечения для высококвалифицированных спортсменов.

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

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

Этапный контроль (ЭКО, этапное комплексное обследование)

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

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

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

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

При их использовании соблюдается ряд методических требований:

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

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

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

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

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

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

План физкультурных и спортивных мероприятий

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

Перечень информационного обеспечения

Нормативные документы:

1. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 года № 673 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика».
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;

5. Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
6. Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
8. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Методическая литература:

9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки – М: Физкультура и спорт, 1977 г. – 271 с
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для институтов. физической культуры. – М: Физкультура и спорт, 1991 г. – 543 с
11. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 1977 г.
12. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М: Физкультура и спорт, 1983 г.
13. Зеличенко В.Б. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора – М: Терра-Спорт, 2000 г.
14. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. - М: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001 г.
15. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М. Физкультура и спорт, 1986 г.
16. Иванова Л.С. Вариативность в подготовке метателей. – М: Физкультура и спорт, 1987 г.
17. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М: ВНИИФК, 1995 г. – 38 с
18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать – М: ООО «Издательство АСТ», 2003 г. – 863 с
19. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.: ВНИИФК, 2003 г. – 86-89 с
20. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М: Физическая культура, 2010 г. – 208 с
21. Чеснокова Н.Н. Никитушкин В.Г. Лёгкая атлетика учебник. – М: Физическая культура, 2010 г. – 448 с
9. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие для институтов и техникумов физ. культуры - М: Физкультура и спорт, 1987 г. – 128 с
10. Жилкин А.И. Теория и методика легкой атлетики. Учебник Издательство: Академия (Academia) Серия: Высшее профессиональное образование. 2013 г. – 464 с
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М: Академия, 2004 г. – 480 с
12. Хозяинов Г.И., Кузьмина Н.В., Варфоломеева Л.Е. Акмеология физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – Академия, 2007 г. – 208 с.
13. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М: Академия, 2006 г. – 528 с

14. Туревский И.М., Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М: Академия, 2003.–320 с
15. Методические рекомендации Центра развития лёгкой атлетики ИААФ 2016 г.

Интернет-ресурсы

16. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
17. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
18. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
19. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
20. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
21. <http://rusathletics.info> - Всероссийская федерация лёгкой атлетики
22. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация лёгкой атлетики

Шкала оценок на этапе начальной спортивной подготовки (НП СП)

Спортивная дисциплина лёгкая атлетика

	Единицы измерения	Девочки				Мальчики			
		5	4	3	2	5	4	3	2
Бег челночный 3х10 м (не более)	с	9,1	9,3	9,5	9,6	9,1	9,3	9,5	9,6
Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее)	Количество раз	40	35	30	29	35	30	25	24
Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами и с приземлением на обе ноги	см	140	130	125	120	145	135	130	125
И.П.-упор лёжа. Сгибание и разгибание рук (не менее)	Количество раз	9	7	5	4	14	12	10	9
Метание мяча весом 150 г (не менее)	м	16	15	13	12	26	25	24	23
Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (не менее)	Количество раз	3	2	1		3	2	1	
Бег 2 км	Без учёта времени	Без учёта времени							

25-23 отлично, 22-20 хорошо, 19-16 удовлетворительно

15 и менее неудовлетворительно

Шкала оценок ТЭ – 1 СП
Спортивная дисциплина прыжки

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 60 м с высокого старта (сек)	10,0 и менее	10,3	10,6	10,5	9,1 и менее	9,3	9,6	9,5
Тройной прыжок в длину с места	540 см и более	530 см	510 см	500 см	580 см и более	560 см	540 см	530 см
Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами и с приземлением на обе ноги	190 см и более	180 см	170 см	165 см	200 см и более	190 см	180 см	175 см

Спортивная дисциплина бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 60 м с высокого старта	10,0 и менее	10,3	10,6	10,5	9,0 и менее	9,2	9,5	9,5
Бег 500 м	1:35 с и менее	1: 50	2: 01	2:00	1:10 с и менее	1:25	1: 44	1:43
Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами и с приземлением на обе ноги	190 см и более	180 см	170 см	165 см	200 см и более	190 см	180 см	175см

Спортивная дисциплина метания

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 60 м с высокого старта	10,0 и менее	10,3	10,6	10,5	9,0 и менее	9,2	9,5	9,5
Бег 500 м	1:35 с и менее	1: 50	2: 01	2:00	1:10 с и менее	1:25	1: 44	1:43
Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами и с приземлением на обе ноги	190 см и более	180 см	170 см	165 см	200 см и более	190 см	180 см	175см

**15-14 отлично. 13-12 хорошо, 11-8 удовлетворительно,
7-6 неудовлетворительно**

Спортивная дисциплина многоборье

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 60 м с высокого старта	10,1 и менее	10,3	10,5	10,5	9,0 и менее	9,2	9,5	9,5
Тройной прыжок в длину с места	530 см и более	520 см	500 см	490 см	560 см и более	550 см	530 см	520 см
Бросок набивного мяча с низу вперёд (3 кг)	8,5 м и более	8 м	7 м	6,5 м	6 м	9,5 м	9,0 м	8,5 м
Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами и с приземлением на обе ноги	190 см и более	180 см	170 см	165 см	200 см и более	190 см	180 см	175 см

**20-18 отлично, 17-15 хорошо, 14-11 удовлетворительно,
10-8 неудовлетворительно**

Шкала оценок ТЭ – 2 СП
Спортивная дисциплина прыжки

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 60 м с высокого старта	9,8 и менее	9,9	10,0	10,5	8,2 и менее	8,5	8,8	8,5
Тройной прыжок с в длину с места	560 см и более	555 см	550 см	535 см	590 см и более	585 см	580 см	570 см
Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами и с приземлением на обе ноги	195 см и более	190 см	185 см	180 см	220 см и более	210 см	200 см	195 см

Спортивная дисциплина бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 60 м с высокого старта	9,9 и менее	10,0	10,1	10,2	9,0 и менее	9,2	9,0	9,5
Бег 500 м	1:45 с и менее	1: 50	1: 55	1:60	1:20 с и менее	1:30	1: 40	1:43
Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами и с приземлением на обе ноги	180 см и более	175 см	170 см	165 см	200 см и более	190 см	185 см	180 см

Спортивная дисциплина метания

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 60 м с высокого старта	10,0 и менее	10,3	10,2	10,5	8,8 и менее	8,9	9,1	9,0
Бросок набивного мяча с низу вперёд (3 кг)	8,9 и более	8,7	8,5	8,4	10,20 и более	10,10 м	10,5 м	10,00 м
Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами и с приземлением на обе ноги	190 см и более	185 см	180 см	175 см	200 см и более	195 см	190 см	185см

**15-14 отлично. 13-12 хорошо, 11-8 удовлетворительно,
7-6 неудовлетворительно**

Спортивная дисциплина многоборье

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 60 м с высокого старта	10,1и менее	10,3	10,0	10,5	8,8 и менее	8,9	9,0	9,1
Тройной прыжок с в длину с места	570 см и более	560 см	550 см	540 см	600 см и более	590 см	580 см	570 см
Бросок набивного мяча с низу вперёд (3 кг)	8,1 м и более	7,8 м	7,5 м	7,3 м	10,0 б более	9,8 м	9,5 м	9,2м
Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами и с приземлением на обе ноги	185 см и более	180 см	175 см	170 см	200 см и более	195 см	190 см	185см

**20-18 отлично. 17-15 хорошо, 14-11 удовлетворительно,
10-8 неудовлетворительно**

Шкала оценок ТЭ – 3 СП
Спортивная дисциплина прыжки

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 60 м с высокого старта	9,0 и менее	9,2	9,5	10,0	8,0 и менее	8,1	8,3	8,5
Тройной прыжок с в длину с места	600 см и более	595 см	590 см	585 см	640 см и более	630 см	620 см	610 см
Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами и с приземлением на обе ноги	200 см и более	195см	190 см	180 см	225 см и более	220 см	210 см	200 см

Спортивная дисциплина бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 60 м с высокого старта	9,0 и менее	9,3	9,6	9,4	9,0 и менее	9,2	8,5	8,8
Бег 500 м	1:40 с и менее	1: 45	1: 55	1:60	1:20 с и менее	1:30	1: 35	1:40
Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами и с приземлением на обе ноги	190 см и более	185 см	180 см	175 см	200 см и более	190 см	200 см	180 см

Спортивная дисциплина метания

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 60 м с высокого старта	9,2 и менее	9,5	9,8	10,1	8,1 и менее	8,3	8,6	8,9
Бросок набивного мяча с низу вперёд (3 кг)	9,4 и более	9,2	9,0	8,8	11,20 и более	11,10 м	11,00 м	10,90 м
Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами и с приземлением на обе ноги	200 см и более	195 см	190 см	185 см	230 см и более	220 см	210 см	200 см

**15-14 отлично. 13-12 хорошо, 11-8 удовлетворительно,
7-6 неудовлетворительно**

Спортивная дисциплина многоборье

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 60 м с высокого старта	10,1и менее	10,3	10,0	10,5	8,0 и менее	8,3	8,5	8,4
Тройной прыжок с в длину с места	570 см и более	560 см	550 см	540 см	670 см и более	650 см	640 см	630 см
Бросок набивного мяча с низу вперёд (3 кг)	8,1 м и более	7,8 м	7,5 м	7,3 м	10,4м и более	10,2 м	10,0 м	9,9м
Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами и с призем-лением на обе ноги	185 см и более	180 см	175 см	170 см	220 см и более	210 см	200 см	195см

**20-18 отлично. 17-15 хорошо, 14-11 удовлетворительно,
10-8 неудовлетворительно**

Шкала оценок ТЭ – 4 СП
Спортивная дисциплина прыжки

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 60 м с высокого старта	9,0 и менее	9,2	9,0	10,0	7,5 и менее	7,7	7,9	8,1
Тройной прыжок с в длину с места	560 см и более	555 см	630см	535 см	680 см и более	670 см	660 см	655 см
Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами и с приземлением на обе ноги	195 см и более	190 см	190 см	200 см	235 см и более	230 см	225 см	220 см

Спортивная дисциплина бег на средние и длинные дистанции

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 60 м с высокого старта	8,9 и менее	9,1	9,2	9,4	7,8 и менее	8,0	8,2	8,4
Бег 500 м	1:35 с и менее	1: 40	1: 45	1:50	1:20 с и менее	1:25	1: 30	1:35
Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами и с приземлением на обе ноги	190 см и более	185 см	185 см	180 см	230 см и более	220 см	215см	210 см

Спортивная дисциплина метания

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 60 м с высокого старта	9,0 и менее	9,2	9,4	9,6	7,6 и менее	7,9	8,1	8,3
Бросок набивного мяча с низу вперёд (3 кг)	9,8 и более	9,7	9,5	9,4	11,85 и более	11,65м	11,50 м	11,20 м
Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами и с приземлением на обе ноги	220 см и более	210 см	200 см	195 см	250 см и более	240 см	235 см	230 см

14 – 15 отлично,

13 - 11 –хорошо,

10-8 удовлетворительно,

7 и менее -неудовлетворительно

Спортивная дисциплина многоборье

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 60 м с высокого старта	8,8 и менее	9,0	9,1	9,2	7,6 и менее	7,8	8,0	8,2
Тройной прыжок с в длину с места	670 см и более	660 см	650 см	640 см	725 см и более	715 см	700 см	690 см
Бросок набивного мяча с низу вперёд (3 кг)	8,9 м и более	8,7 м	8,5 м	8,3 м	10,90 м и более	10,70 м	10,5 м	10,3м
Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами и с приземлением на обе ноги	200 см и более	195 см	190 см	185 см	240 см и более	230 см	225 см	220 см

**19 – 20 отлично, 18 - 15 –хорошо, 14 – 11 удовлетворительно,
10 и менее -неудовлетворительно**

Шкала оценок ТЭ – 5 СП
Спортивная дисциплина прыжки

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 60 м с высокого старта	8,0 и менее	8,2	8,5	8,7	7,0 и менее	7,3	7,5	7,4
Тройной прыжок с в длину с места	560 см и более	555 см	670 см	535 см	720 см и более	710 см	700 см	695 см
Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами и с приземлением на обе ноги	230 см и более	220 см	210 см	205см	255 см и более	250 см	240 см	235 см

Спортивная дисциплина бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 60 м с высокого старта	8,7 и менее	8,8	9,0	9,1	7,6 и менее	7,8	8,0	8,1
Бег 500 м	1:30 с и менее	1: 35	1: 40	1:45	1:15 с и менее	1:20	1: 25	1:30
Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами и с приземлением на обе ноги	200 см и более	195 см	190 см	185 см	240 см и более	235 см	230см	225 см

Спортивная дисциплина метания

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 60 м с высокого старта	8,5 и менее	8,7	8,9	9,0	7,4 и менее	7,6	7,8	8,0
Бросок набивного мяча с низу вперёд (3 кг)	10,20 и более	10,10	10,0	9,9	12,30 и более	12,20м	12 м	11,90 м
Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами и с приземлением на обе ноги	230 см и более	220 см	210 см	205 см	270 см и более	260 см	250см	245 см

15-14 отлично. 13-12 хорошо, 11-8 удовлетворительно, 7 и менее - неудовлетворительно

Спортивная дисциплина многоборье

	Девушки				Юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 60 м с высокого старта	8,5 и менее	8,7	8,9	9,0	7,4 и менее	7,6	7,8	8,0
Тройной прыжок с в длину с места	700 см и более	690 см	680 см	675 см	765 см и более	755 см	750 см	745 см
Бросок набивного мяча с низу вперёд (3 кг)	9,3 м и более	9,2 м	9, 0м	8,95 м	11,3 м и более	11,2м	11,0 м	10,95м
Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами и с приземлением на обе ноги	220 см и более	210 см	200 см	195 см	255 см и более	245см	240 см	235см

20-18 отлично. 17-15 хорошо, 14-11 удовлетворительно,

10 и менее неудовлетворительно