

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №1»  
г. КАМЕНСК-ШАХТИНСКИЙ**

Принята на педагогическом совете  
МБУ ДО СДЮСШОР  
Протокол № 4  
От «31» 08 2018г.

«Утверждаю»  
Директор МБУ «СШОР №1»  
\_\_\_\_\_ А.З. Исянов.

## **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

### **ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВЕ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**  
(приказ Минспорта России от 24. 04.2013г. № 220, изменения от 16.02.2015 г.,  
приказ Мин.спорта России № 133)

Срок реализации – 10 и более лет

2018 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### Пояснительная записка

#### Нормативная часть

- 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
- 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки
- 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта
- 2.4. Режимы тренировочной работы
- 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку
- 2.6. Предельные тренировочные нагрузки
- 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности
- 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию
- 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки
- 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки
- 2.11. Структура годичного цикла



#### Методическая часть

- 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований
- 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок
- 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов
- 3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля
- 3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки
- 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки
- 3.7. Восстановительные средства
- 3.8. Антидопинговые мероприятия
- 3.9. Инструкторская и судейская практика

#### 4. Система контроля и зачётные требования

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

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

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

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

**5. Перечень информационного обеспечения**

6. **План спортивных мероприятий (Приложение №1, обновляется ежегодно)**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по лёгкой атлетике (далее – Программа) разработана в соответствии Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 апреля 2013 г. № 220, с изменениями от 16.02.2015 г., приказ Мин.спорта России № 133, приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ»).

При разработке настоящей Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва

Программу разработали тренеры **Шпилькова В.Б., Дюбин А.В., Назаров С.А., Каргин С.В.** инструктор-методист **Юхариной А.С.**

### Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

**Лёгкая атлетика** - как вид спорта объединяет более 120 видов, которые представлены в Общероссийской классификации и делятся на:

мужские и женские, по возрастным группам, по местам проведения соревнований. По преимущественному проявлению определённых двигательных умений, навыков, целей действия они делятся на:

- ходьбу и бег, где решаются задачи преодоления дистанций с максимальной скоростью;
- прыжки, в которых спортсмены стремятся преодолеть максимальное расстояние в полёте;
- метания, где спортсменам необходимо послать снаряд на максимальное расстояние.
- комплексным видом спорта, включающим в себя соревнования в беге, прыжках и метаниях, являются многоборья.

На чемпионатах мира в закрытых помещениях, как мужчины, так и женщины соревнуются в 13 видах:

**- БЕГ:** на 60 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 3000 м, 60 м с барьерами, эстафета 4×400 м;

**- ПРЫЖКИ:** в высоту, в длину, с шестом, тройной прыжок;

**- МЕТАНИЯ:** короткие (толкание ядра и длинные (метание копья, диска, молота);

**- МНОГОБОРЬЕ:** ЖЕНЩИНЫ (5-БОРЬЕ, 7—БОРЬЕ); МУЖЧИНЫ (8-БОРЬЕ, 10—БОРЬЕ)

В соревнованиях женщин и юных спортсменов приняты: в беге уменьшенная высота препятствий, расстояние между барьерами – на 100 и 110 м,

в метаниях — вес снаряда.

### Таблица 1.

**Перечень видов лёгкой атлетики в программе крупнейших международных соревнований**

Виды лёгкой атлетики	Мужчины	Женщины
	Ходьба	20 км, 50 км
Бег	100 м, 200 м, 400 м, 800	60м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 5000 м, 10000 м, 42 км

	<b>м, 1500 м, 5000 м, 10000 м, 42 км 195 м, 110 м с барьерами, 400 м с барьерами, 3000 м с препятствиями, эстафета 4×100 м, 4×400 м</b>	<b>195 м, 60, 100 м с барьерами, 400 м с барьерами, 3000 м с препятствиями, эстафета 4×100 м, 4×400 м</b>
<b>Прыжки</b>	<b>Прыжок в длину, прыжок в высоту, прыжок с шестом, тройной прыжок</b>	<b>Прыжок в длину, прыжок в высоту, прыжок с шестом, тройной прыжок</b>
<b>Метания</b>	<b>Толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота</b>	<b>Толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота</b>
<b>Многоборья</b>	<b>Десятиборье:</b> бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м, бег 60м. (зима), 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500 м.	<b>Семиборье:</b> бег 60м. (зима), 100 м с барьерами, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 200 м, прыжок в длину, метание копья, бег 800 м.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта, содержащих в своем наименовании:

слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее — Бег на короткие дистанции);

Слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее — Бег на средние и длинные дистанции);

Слово «прыжок» (далее — Прыжки); с

Слова «метание» и «толкание» (далее — Метания), определяются в Программе и учитываются при:

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки;
- составлении плана спортивных мероприятий.

**Эффективность системы подготовки легкоатлетов обусловлена современными организационными формами и материальной базой, передовой методикой подготовки, достижениями науки и образования.**

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов по виду спорта лёгкая атлетика в период спортивной подготовки в МБУ «СШОР № 1» г. Каменск-Шахтинский на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе (этап специализации), в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **лёгкая атлетика**.

Программа имеет следующую структуру:

- пояснительная записка;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачётные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план спортивных мероприятий (Приложение №1).

При разработке программы учитывались следующие принципы и подходы:

- единство углублённой специализации и направленность к высшим достижениям;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами.

### **Специфика организации тренировочного процесса.** **Структура системы многолетней подготовки.**

Основной задачей спортивной школы является подготовка спортсменов высокой квалификации, кандидатов в сборные команды Ростовской области и РФ по легкой атлетике. Реализация Программы рассчитана на весь период спортивной подготовки спортсмена в МБУ «СШОР №1». Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

На этап **начальной подготовки** зачисляются дети, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие нормативы общей физической и

специальной физической подготовки, утвержденные федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.

**На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:**

- 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.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные занятия, теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.), контрольные соревнования, спортивные и подвижные игры.

Прием на **тренировочный этап** (этап спортивной специализации) проводится из спортсменов, прошедших базовую подготовку на этапе начальной подготовки по легкой атлетике, и выполнивших контрольно-переводные требования и прошедших тренировочные занятия, в основу которых положена база овладения техническими приемами.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса на тренировочном этапе является воспитание специальной и силовой выносливости, развитие максимальной и специальной силы, скоростно-силовых качеств, совершенствование техники и тактики легкой атлетики. Преобладающими методами тренировочных занятий должны быть практические и соревновательные методы.

**Основные показатели выполнения программных требований на тренировочном этапе**

**(этапе спортивной специализации):**

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.
- выполнение контрольно-переводных требований по физической и специальной подготовке и переход на этап совершенствования спортивного мастерства.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки в МБУ «СШОР № 1» 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.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.

### **Основными формами спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика являются:**

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

Спортивная подготовка осуществляется на спортивных сооружениях по договору, соответствующих требованиям к материально-технической базе.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

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

### **В МБУ «СШОР № 1», осуществляется спортивная подготовка на следующих этапах:**

- начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации)
- этап совершенствования спортивного мастерства

### **При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:**

- оптимальный возраст для достижения высоких результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;



- возможная продолжительность выступлений на разных уровнях.

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

**Таблица 2**

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

\*- при условии положительной динамики прироста спортивных результатов или стабильно высоких показателей.

2.2. Спортивная подготовка по виду спорта лёгкая атлетика включает следующие разделы:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика.

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

**Таблица 3**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
<b>Бег на короткие дистанции</b>					
Общая физическая подготовка (%)	76- 79	73 - 78	29 - 38	18 - 27	18-23
Специальная физическая подготовка (%)			22 - 28	26 - 33	26-34
Техническая	15 - 17	15 - 17	24 - 30	25 - 31	28-35

подготовка (%)					
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6 - 7	7 - 9	9 - 11	11-13
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5 - 1	1 - 3	3 - 4	5 - 6	6-7
<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>					
Общая физическая подготовка (%)	76 - 79	73 - 78	50 - 60	41 - 48	20-24
Специальная физическая подготовка (%)			01.12.15	15 - 18	30-36
Техническая подготовка (%)	15 - 17	15 - 17	18 - 22	20 - 24	22-27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 6	6 - 7	7 - 9	9 - 11	11-13
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5 - 1	1 - 3	3 - 4	5 - 6	6-7
<b>Прыжки</b>					
Общая физическая подготовка (%)	76 - 79	73 - 78	29 - 38	19 - 27	18-23
Специальная физическая подготовка (%)			22 - 28	26 - 33	26-34
Техническая подготовка (%)	15 -17	15 - 17	24 - 30	25 - 31	28-35
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 6	6 - 7	7 - 9	9 - 11	11-13
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5 - 1	1 - 3	3 - 4	5 - 6	6-7
<b>Метания</b>					
Общая физическая подготовка (%)	76 - 79	73 - 78	29 - 38	19 - 27	18-23
Специальная физическая подготовка (%)			22 - 28	26 - 33	26-34
Техническая подготовка (%)	15 - 17	15 - 17	24 - 30	25 - 31	28-35
Тактическая,	5 - 6	6 - 7	7 - 9	9 - 11	11-13

теоретическая, психологическая подготовка (%)					
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5 - 1	1 - 3	3 - 4	5 - 6	6-7
<b>Многоборье</b>					
Общая физическая подготовка (%)	75 - 87	73 - 82	61 - 66	33 - 39	20-25
Специальная физическая подготовка (%)	10 - 20	15 - 20	20 - 30	40 - 61	57-69
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2 - 4	2 - 4	3 - 5	3 - 6	5-8
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5 - 1	1 - 3	3 - 4	5 - 6	6-7
<b>Спортивная ходьба</b>					
Общая физическая подготовка (%)	79-76	73-78	50-60	41-48	20-24
Специальная физическая подготовка (%)			12-15	15-18	30-36
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	18-22	20-24	22-27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7

### **2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности**

**Спортивные соревнования** в лёгкой атлетике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта лёгкая атлетика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной **классификации** и правилам вида спорта лёгкая атлетика;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых **правил** и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта легкая атлетика.**

**Таблица 4**

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	5 - 9	8 - 12	11 - 16	14 - 21	17-28
Отборочные	—	1 - 2	2 - 4	2 - 5	2-6
Основные	—	1 - 2	1 - 3	2 - 4	2-6

**2.4. Режимы тренировочной работы**

**Режим тренировочной работы** является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) максимальная продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки - 2 часа;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часа;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства — 4 часа.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом предлагается соблюдать все, перечисленные ниже условия:

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

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

К лицам, проходящим спортивную подготовку в МБУ «СШОР № 1», предъявляются следующие требования:

- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом (заключение врача по результатам медицинского обследования (осмотра));
- минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по соответствующей Программе – 9 лет;
- соответствие индивидуальных психофизических особенностей спортсмена требованиям вида спорта, этапу спортивной подготовки (заключение психолога по результатам психологического тестирования).

### **Психологические требования к легкоатлетам**

Таблица 5

Вид психологической деятельности	Необходимые психологические качества
Мобилизующе-функциональный	Сенсорно-моторные качества. Волевые, особенно способность к мобилизации воли, упорство, стойкость.

### **2.6. Предельные тренировочные нагрузки**

**Предельные тренировочные нагрузки** определяются тренером с учётом пола, специализации, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена. **Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности** в (макроцикле), определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цели участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи.

Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных спортивных соревнований (макроцикла).

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

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

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;

- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

### **Нормативы оптимального объема тренировочной нагрузки**

**Таблица 6**

Этапный нормативы	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	св. года	до двух лет	св. двух лет	
Кол-во часов в неделю	6	6	9	12	18
Кол-во тренировок в неделю	3	3	4-5	5	6
Общее кол-во часов в год	312	312	468	624	936
Общее кол-во тренировок в год	156	156	208-260	260	312

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.

При невыполнении контрольно-переводных испытаний, неучастие в соревнованиях, невыполнение спортивных разрядов спортсмену предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе ещё 1-2 года.

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

### **2.7. Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности**

**Таблица 7**

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	5 - 9	8 - 12	11 - 16	14 - 21	17 - 28
Отборочные	—	1 - 2	2 - 4	2 - 5	2 - 6
Основные	—	1 - 2	1 - 3	2 - 4	2 - 6

## 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по лёгкой атлетике. Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки представлены в федеральном стандарте.

### Обеспечение спортивной экипировкой и инвентарем.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчётная 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	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
6	Обувь для толкания ядра	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	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	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1

	дистанции								
10	Шиповки для бега с препятствиями (стипельчеза)	пар	на занимающ егося	1	1	2	1	2	1
11	Шиповки для метания копья	пар	на занимающ егося	-	-	2	1	2	1
12	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на занимающ егося	-	-	2	1	2	1
13	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на занимающ егося	-	-	2	1	2	1
14	Шиповки для тройного прыжка	пар	на занимающ егося	-	-	2	1		1

**Оборудование и спортивный инвентарь,  
необходимые для прохождения спортивной подготовки в спортивной школе.**

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Круг для места толкания ядра	штук	1
4.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5.	Палочка эстафетная	штук	20
6.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7.	Стартовые колодки	пар	10
8.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
9.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
10.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
11.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
12.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
13.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>			
14.	Буфер для остановки ядра	штук	1
15.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
16.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
17.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
18.	Грабли	штук	2
19.	Доска информационная	штук	2



20.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
21.	Конь гимнастический	штук	1
22.	Мат гимнастический	штук	10
23.	Мяч для метания 140 г	штук	10
24.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
25.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
26.	Пистолет стартовый	штук	2
27.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
28.	Рулетка 10 м	штук	3
29.	Рулетка 100 м	штук	1
30.	Рулетка 20 м	штук	3
31.	Рулетка 50 м	штук	2
32.	Секундомер	штук	10
33.	Скамейка гимнастическая	штук	20
34.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
35.	Стенка гимнастическая	пар	2
36.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
37.	Указатель направления ветра	штук	4
38.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
39.	Электромегафон	штук	1
<b>Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Многоборье</b>			
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
<b>Прыжки, Многоборье</b>			
46.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
47.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
48.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
49.	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
50.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
51.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
52.	Ящик для упора шеста	штук	1

Метания, Многоборье			
53.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
54.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
55.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
56.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
57.	Диски обрешиненные (0,5 - 2,0 кг)	комплект	3
58.	Копье массой 400, 500,600 г (женское)	штук	20
59.	Копье массой 700 г (мужское)	штук	20
60.	Копье массой 800 г (мужское)	штук	20
61.	Круг для места метания диска	штук	1
62.	Круг для места метания молота	штук	1
63.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
64.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
65.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
66.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
67.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
68.	Ограждение для метания диска	штук	1
69.	Ограждение для метания молота	штук	1
70.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
	Наименование спортивного инвентаря индивидуального пользования	Единица измерения	Расчётная 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	Копьё	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1
3	Молот в сборе	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	
4	Перчатки для метания молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1

5	Шест	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
6	Ядро	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2

## 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика

### Количественный и качественный состав групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика

**Таблица 8**

Этапы спортивной подготовки		Требования для зачисления на этап спортивной подготовки	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	До года	Выполнение контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки	10	25
	Свыше года		10	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До 2-х лет	Выполнение контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки. Спортивный разряд — 3 юн.	8	14
	Свыше 2-х лет	Спортивный разряд 1 юн - 1 разряд	8	12
Этап совершенствования спортивного мастерства		Спортивный разряд — КМС	2	10

## **2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается на столько, что

становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку (И.В. Мазуров, А.А. Красников, 1982).

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетании и соотношении позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов, указывают В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский (1985). В рекомендациях В. Кулакова, В. Никитушкина (1989) говорится о постепенном, последовательном подведении спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

## **2.11. Структура годичного цикла**

Структура подготовки в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки. Годичный цикл подготовки легкоатлетов строится с учётом календаря соревнований, специфики вида легкой атлетики, уровня подготовленности спортсмена, особенностей развития его спортивной формы.

В легкой атлетике применяется **три основных варианта построения круглогодичной тренировки.**

- **В первом варианте** год составляет один большой цикл (макроцикл) тренировки и делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

**Подготовительный период** - имеет продолжительность около 6 месяцев (ноябрь — апрель) и делится на три этапа: осенне-зимний подготовительный — 3 месяца (ноябрь-январь); зимне-соревновательный — 1 месяц (февраль); весенне-подготовительный — 2 месяца (март-апрель).

**Соревновательный период** - длится 5 месяцев и делится на два этапа: ранних соревнований — 1 месяц (май)

и основных соревнований — 4 месяца (июнь — сентябрь).

**Переходный период** -продолжается 3 — 4 недели и приходится на октябрь месяц.

Первый вариант используется для подготовки хорошо подготовленных бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции, скороходов, метателей, не имеющих возможности соревноваться зимой.

- **Во втором варианте** год состоит из сдвоенного цикла: осенне-зимнего — около 5 месяцев (октябрь — марта) и весенне-летнего — 6 месяцев (март-сентябрь), а также переходного периода 3 — 4 недели (сентябрь — октябрь).

Осенне-зимний цикл делится на этапы осенне-зимний подготовительный (октябрь-ноябрь) и специально-подготовительный (декабрь- январь). В этот цикл входит и соревновательный период (февраля — март).

Весенне-летний цикл включает этапы весенне-подготовительный (март-апрель) и специально-подготовительный (апрель — май), а также периоды подводящих (июнь) и основных соревнований (июль — сентябрь).

Этот вариант применяется для подготовки легкоатлетов, которые имеют возможность соревноваться не только в летний период, но и зимой. Его значимость заключается в том, что участие в многочисленных состязаниях года улучшает подготовленность легкоатлетов и позволяет более качественно и регулярно контролировать учебно-тренировочный процесс.

Для высококвалифицированных спортсменов может быть принят **третий вариант** годовичного построения тренировки, который состоит из нескольких (до четырех) коротких циклов по 3 — 4 месяца каждый. Особенностью этого варианта является участие спортсмена во многих соревнованиях в течение года с поддерживающими (иногда развивающими) тренировками и активным отдыхом между ними, а главная особенность — волнообразное изменение тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении года. Для всех легкоатлетов, специализирующихся в скоростно-силовых видах, третий вариант дает положительные результаты.

Во всех трех вариантах построения годовичного цикла **подготовительный период** состоит из двух этапов — обще-подготовительного и специально-подготовительного. Соотношение между ними по затрачиваемому времени может быть выражено как 3:2 или 2:2 (для квалифицированных спортсменов). Основные задачи в подготовительном периоде:

- улучшение общей и специальной физической подготовленности;
- развитие силы, быстроты, выносливости и других физических качеств спортсмена применительно к избранному виду легкой атлетики;
- совершенствование техники и разработка элементов тактики;
- улучшение моральных и волевых качеств;
- повышение уровня знаний в области теории и методики избранного вида легкой атлетики.

Решению этих задач, в зависимости от подготовленности и специализации легкоатлетов, уделяется разное количество времени. Квалифицированным спортсменам в этот период рекомендовано делать упор на специальную общефизическую подготовку и совершенствование техники своего вида.

- Бегунам на средние и длинные дистанции в своей подготовке рекомендуется преимущественно применять соревновательные упражнения — бег в различных вариантах и с разной интенсивностью;

- Прыгунам и метателям -средства обще-подготовительного и специально-подготовительного воздействия.

- Барьеристам, прыгунам, метателям и многоборцам с хорошей физической подготовкой рекомендуется работать над техникой и устранять проблемы в физической подготовленности. Вместе с тем важно, чтобы в подготовительном периоде не игнорировалась специальная направленность, особенно в технических видах легкой атлетики. Соревновательный период направлен на достижение наивысших спортивных результатов в заранее запланированные сроки ответственных соревнований. Основные задачи тренировки в этот период:

- дальнейшее развитие физических и морально-волевых качеств, применительно к избранному виду легкой атлетики;
- упрочение навыка в спортивной технике;
- овладение разработанной тактикой и приобретение опыта соревнований;
- повышение уровня теоретических знаний;
- дальнейшее решение воспитательных задач.

В этом периоде важно с помощью повышения тренированности добиться, сохраняя спортивную форму, высоких показателей, рекордных достижений

(за счет регулярного участия спортсменов в соревнованиях, прикидках, проверках).

Участие в соревнованиях на первом этапе соревновательного периода не должно вызывать особых изменений в тренировках; прежде всего не следует снижать нагрузки, необходимо проверить свои возможности, повысить тренированность, оценить эффективность тренировочного процесса, привыкнуть к новым условиям.

Тренировка на втором этапе соревновательного периода подчинена главной цели — достичь наивысших результатов. В это время необходимо снизить объем тренировочных занятий, но повысить их интенсивность, сложность и напряженность. На этом этапе спортсмен должен войти в состояние высшей спортивной формы и показать максимальные и стабильные результаты. Постепенное увеличение интенсивности занятий в сочетании с уменьшением объема нагрузок, с вариативностью тренировок и оптимальным числом соревнований — важное условие для достижения больших спортивных успехов.

Средства и методы тренировки в соревновательном периоде не столь разнообразны, как в других периодах. Здесь больше рекомендуется использовать упражнения избранного вида легкой атлетики и специально-подготовительные средства. Разнообразие создается изменением методов и способов выполнения упражнений, а также сменой мест занятий (стадионы с различным покрытием, парк, лес, пляж и др.). В целом тренировочная и соревновательная нагрузка, ее объем и интенсивность, сложность и напряженность в соревновательном периоде имеют значительные колебания волнообразного характера. С приближением ответственных соревнований общая нагрузка снижается, хотя интенсивность занятий изменяется по-разному, в зависимости от видов легкой атлетики.

Переходный период необходим для восстановления сил спортсмена после напряженного соревновательного сезона. Цель этого периода — подвести спортсмена к началу занятий в новом большом цикле. В этот период, в первую очередь, рекомендуется поддержать достигнутый уровень физической подготовленности. Важно учесть и особенности видов легкой атлетики. В переходном периоде бегунам рекомендовано использовать свой вид специализации, уменьшая нагрузки, а спринтерам, барьеристам, прыгунам и метателям не включать свой вид легкой атлетики в занятия, занимаясь упражнениями из других видов спорта.

После ответственных соревнований во всех случаях дается кратковременный отдых. Если на протяжении года используются два и более макроциклов, то между первым и вторым, вторым и третьим макроциклами переходный период может отсутствовать, хотя отдых на протяжении нескольких дней (микроцикл), будет необходим, и лучше, чтобы он был активным. Такие микроциклы называют сдвоенными или строенными. В таблице 7 представлена рекомендуемая продолжительность поэтапной подготовки в годичном цикле для квалифицированных легкоатлетов различных специализаций

**Рекомендуемая продолжительность поэтапной подготовки квалифицированных легкоатлетов различных специализаций в**

**годовом цикле тренировки**

**Таблица 9**

Циклы, периоды, этапы	Продолжительность, количество недель
<i>Спринтеры и барьеристы</i>	
<b>Осенне-зимний цикл</b>	26 ±2
<i>Подготовительный период</i>	16 ±2
Втягивающий этап	2± 1
1 -й базовый этап	11 ±2
Зимний предсоревновательный	3± 1
<i>Соревновательный период</i>	8±2
Восстановительный этап	2+ 1
<b>Весенне-летний цикл</b>	26 ±2
<i>Подготовительный период</i>	13+2
2-й базовый этап	9±2
Летний предсоревновательный	4± 1
<i>Соревновательный период</i>	11 ±2
Этап развития спортивной формы	6±1
Этап реализации спортивной формы	5+1
Восстановительный этап	2± 1
<i>Бегуны на средние и длинные дистанции</i>	
<b>Осенне-зимний цикл</b>	25+2
<i>Подготовительный период</i>	17 + 2
Этап послесоревновательной реабилитации и постепенного увеличения нагрузок	6±1
Этап осенне-зимней базовой подготовки	7±1
Этап предсоревновательной подготовки	4± 1
<i>Соревновательный период</i>	8±2
Этап развития спортивной формы	4±1
Этап реализации спортивной формы	4± 1
<b>Весенне-летний цикл</b>	27 + 2
<i>Подготовительный период</i>	11 +2
Этап послесоревновательной реабилитации	2±2
Этап весенней базовой подготовки	5±1
Этап предсоревновательной подготовки	4±1
<i>Соревновательный период</i>	13±2

Этап развития спортивной формы	7±1
Этап реализации спортивной формы	6±1
<i>Переходный период</i>	3±1
<i>Марафонцы и скороходы</i>	
<b>Долгосрочный цикл</b>	18±3
Восстановительный этап	3±1
Базовый этап	13±2
Соревновательный этап, включающий выступление в основном соревновании	2±1
<b>Краткосрочный цикл</b>	12±2
Восстановительный этап	2±1
Базовый этап	7±1
Соревновательный этап, включающий выступление в основном соревновании	3±1
<i>Прыгуны</i>	
<b>Осенне-зимний цикл</b>	26±3
<i>Соревновательный период</i>	7±2
Этап функциональной подготовки	6±1
Этап скоростно-силовой подготовки	5±1
Этап специальной (прыжковой) подготовки	6±2
Восстановительный этап	2±1
<b>Весенне-летний цикл</b>	26±3
<i>Подготовительный период</i>	11±2
Этап функциональной подготовки	4±1
Этап скоростно-силовой подготовки	4±1
Этап специальной (прыжковой) подготовки	3±1



<i>Соревновательный период</i>	12±2
Этап развития спортивной формы	8±2
Этап основных соревнований	4±1
Восстановительный этап	3±1
<i>Метатели</i>	
<b>Годичный цикл</b>	52
<i>Подготовительный период</i>	28 ±2
Установочный этап	4± 1
Этап совершенствования элементов техники и специальных физических качеств	14± 2
Этап совершенствования целостной структуры соревновательных движений и дальнейшего повышения уровня специальной подготовленности, включающий этап зимней (3-5 недель) соревновательной подготовки	10± 2
<i>Соревновательный период</i>	21± 2
Этап весенней соревновательной подготовки	5± 1
Этап развития спортивной формы	6± 1
Этап высшей соревновательной готовности	10± 1
<i>Переходный период</i>	3± 1

В любом из приведенных вариантов построения годичной подготовки легкоатлетов в соревновательном периоде не следует снижать объем нагрузок при выполнении обще-подготовительных упражнений. Лучшие результаты в овладении спортивной техникой и развитии двигательных качеств достигаются в том случае, если на протяжении года и внутри каждого тренировочного периода объем и интенсивность нагрузок изменяется волнообразно с последовательным и оправданным опережением одного или другого компонента упражнения.

Выстраивая этапы подготовки спортсмена, следует учитывать, что оптимальный объем упражнений при заданной интенсивности сохраняется 5 — 6 недель, затем на протяжении 3 — 4 недель следует применить большие (концентрированные) объемы нагрузок. Вслед за этим, 7-10

дней — реабилитационная пауза для восстановления функциональных возможностей организма. На длительность периодов тренировочного процесса влияют также состояние спортсмена, те задачи, которые ему предстоит решить и календарь спортивных соревнований.

### ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного	Этап совершенствования спортивного	Тренировочный этап (этап спортивной)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные	До 5 дней но не более 2 раз в год			-	В соответствии

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

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 3.1. При проведении тренировочных занятий по лёгкой атлетике необходимо руководствоваться следующими рекомендациями:

- В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон: зону пред рабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»);
- - зону вработываемости; зону относительно устойчивого состояния работоспособности; зону снижения работоспособности.
- С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: **ПОДГОТОВИТЕЛЬНУЮ, ОСНОВНУЮ И ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНУЮ.**
- При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период вработывания охватывает — 20-30% общего объема работ, устойчивого состояния – 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35%.
- В процессе подготовки спортсменов рекомендуется планировать основные и дополнительные занятия. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются

наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др.

- В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок определяется с учётом задач тренировочного процесса.
- Рекомендуется применять различные варианты построения занятий. Выбор того или иного из них зависит от следующих причин: этапа многолетней и периода годичной подготовки, уровня квалификации и тренированности спортсмена, задач, поставленных в том или ином занятии, и др.
- По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (способствующие преимущественному развитию отдельных свойств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности легкоатлетов – скоростных или силовых качеств, анаэробной или аэробной производительности, специальной выносливости и др.) и комплексной направленности (предполагают использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач).
- В процессе подготовки квалифицированных и достаточно тренированных спортсменов занятия комплексной направленности рекомендуется применять для поддержания ранее достигнутого уровня тренированности. Это особенно целесообразно при длительном соревновательном периоде, когда спортсмену приходится участвовать в большом количестве соревнований.
- Особенности построения программ таких занятий позволяют разнообразить тренировочный процесс, выполнить значительный объем работы при относительно небольшой суммарной нагрузке.
- Программы занятий комплексной направленности предусматривают применение средств, в равной степени способствующих решению задач:
  - Повышение скоростных возможностей, мощности и ёмкости анаэробной алактатной системы энергообеспечения;
  - Повышение мощности и ёмкости анаэробной лактатной системы энергообеспечения и мощности аэробной;
- \_ Совершенствование техники решение задач тактической подготовки и др.
- При планировании программ занятий аэробной, смешанной аэробно-анаэробной и преимущественно анаэробной гликолитической направленности следует учитывать, что их реализация связана с интенсивным расходом гликогена, сходными механизмами развития утомления и протекания восстановительных реакций.
- Для планирования программ таких занятий имеется множество разнообразных по характеру, локализации, продолжительности, интенсивности, последовательности применения, режиму работы и отдыха упражнений. Это даёт возможность максимально разнообразить тренировочный процесс, не изменяя его основной направленности, решая при этом ряд принципиальных вопросов, предопределяющих его качество.

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

### **3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

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

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

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

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

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

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

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

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

С целью более эффективного выполнения спортсменом упражнений с заданным тренировочным усилием следует определять зоны интенсивности, как отношение заданной величины тренировочных или соревновательных напряжений к максимально возможным данным спортсмена. В таблице 13 представлена градация нагрузки по зонам интенсивности в скоростно-силовых видах легкой атлетики.

## Примерное соотношение массы отягощений количества повторений в одном подходе

**Таблица 10**

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

Зона 80 — 90% от максимума во всех видах легкой атлетики считается зоной развития. Применяя тренировочную нагрузку в зонах 90-100 %, происходит воздействие на развитие быстроты, ее следует включать почти в каждое тренировочное занятие и строить таким образом, чтобы на протяжении каждого занятия применялась нагрузка во всех зонах интенсивности, с оптимальным ее соотношением.

Тренировочная нагрузка в зонах 50-80 % от максимума решает в основном задачи специальной разминки и восстановления, что способствует благоприятному протеканию всего тренировочного процесса.

Результат в легкой атлетике зависит от высокого уровня выносливости и диктует определенную избирательность тренировочных воздействий, которые обеспечиваются аэробными (с доступом кислорода), анаэробными (без доступа кислорода) и аэробно-анаэробными (смешанными) процессами организма спортсмена. В таблице 14 зоны интенсивности распределены по показателям ЧСС во время той или иной тренировочной работы при воспитании выносливости.

**Таблица 11**

### **Зоны интенсивности при воспитании выносливости**

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

При использовании аэробного режима тренировочных воздействий пульс должен находиться в пределах 120-160 уд/мин.

При выполнении нагрузки в смешанном режиме частота пульса должна достигать 170 — 180 уд/мин. Анаэробный режим тренировки возможен при пульсе 190 и более ударов в минуту.

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

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке, тренировочные сборы в каникулярный период.

### **3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

При планировании спортивных результатов необходимо учитывать:

- многолетнюю динамику спортивных результатов;
- спортивно-тестовые показатели;
- сроки выполнения спортивно-квалификационных нормативов.

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

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

### **3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического**

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

#### **Выделяются следующие виды контроля:**

- этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.
-

**Педагогический контроль** осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды (см. таблицу 12).

**Таблица 12**

**Показатели и методы педагогического контроля**

№ п/п	Виды педагогического контроля	Сроки (в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки)	Показатели оценки	Методы педагогического контроля
1	Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками	· оперативный, · текущий, · этапный	· специализированная нагрузка; · координационная сложность нагрузки; · направленность нагрузки; · величина нагрузки;	· сбор мнений спортсменов и тренеров; · анализ рабочей документации тренировочного процесса; · педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований;
2	Контроль над физической подготовленностью	· этапный	· уровень развития физических способностей	· определение и регистрация показателей тренировочной деятельности;
3	Контроль над технической подготовленностью	· текущий, · этапный	· объём техники; · разносторонность техники; · эффективность техники; · освоенность	· тестирование различных сторон подготовленности спортсменов и др.

**Цель психологического контроля:** оценка суммарного психологического состояния спортсмена и выявление отдельных факторов, влияющих на его психологическое состояние.

**3.5. Программный материал для практических занятий (индивидуальные тренировочные программы).**

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена (особенно на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) разрабатываются индивидуальные тренировочные программы, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и вне тренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки.

Схема разработки индивидуальных тренировочных программ представлена на рис. 1.

**Рис. 1. Схема разработки индивидуальных тренировочных программ**

№ п/п	Анализ данных, необходимых для составления тренировочной программы
1	Определение периода реализации тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом)
2	Определение направленности и задач реализации тренировочной программы (в соответствии с



	индивидуальным планом)
3	Выбор оптимального варианта структуры тренировочного процесса в соответствии с периодом реализации тренировочной программы
4	Определение состава тренировочных средств и режима тренировочной работы
5	Подбор комплекса восстановительных средств и распределение их в соответствии с периодом реализации тренировочной программы
6	Определение сроков и методов контроля (в соответствии с индивидуальным планом)

Успех реализации тренировочной программы обусловлен обоснованным определением состава тренировочных средств и режима тренировочной работы с учётом специализации, индивидуальных особенностей, уровня подготовленности спортсмена и направленности тренировочного процесса.

### **Рекомендации при разработке индивидуальных тренировочных программ:**

- индивидуальная тренировочная программа разрабатывается на мезоцикл, с учётом индивидуального плана спортивной подготовки, основной направленности тренировочного процесса в мезоцикле;
- нагрузка определяется в соответствии с задачами периода годичной подготовки и с учётом основной направленности микроциклов;
- при разработке индивидуальных тренировочных программ и определении структуры, содержания, объёмов, режимов работы необходимо ориентироваться на общие задачи периодов годичной подготовки, в рамках которых разрабатывается тренировочные программы.

При построении индивидуальных тренировочных программ рекомендуется ориентироваться на задачи тренировочного процесса по основным разделам подготовки и нормативные требования Программы по виду спорта лёгкая атлетика (см. табл. 13; табл. 14).

### **ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ (МНОГОБОРЬЕ)**

**Таблица 13**

№ п.п	Содержание	Этапы начальной подготовки		Тренировочные этапы (спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
1	ОФП	258	240	301	222
2	СФП	44	54	130	325
3	Тактико-теоретическая, психологическая подготовка	6	11	19	37
4	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4	7	18	40
5	Всего часов (месяц/год)	312	312	468	624

**Примерное содержание тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки**

**(бег на средние и длинные дистанции)**

Разделы спортивной подготовки	Задачи тренировочного процесса	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		ССМ
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>						
Общая физическая подготовка (час)	Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов посредством выполнения общеподготовительных упражнений	210	196	145	137	168
	Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов с учётом специфики вида спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений родственных видов спорта					
	Поддержание и повышение общего функционального уровня посредством выполнения общеподготовительных упражнений					
	Подготовка к максимальным нагрузкам с учётом специфики вида спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений					
	Достижение необходимых приспособительных перестроек в организме посредством выполнения общеподготовительных упражнений					
	Повышение аэробных возможностей организма посредством выполнения общеподготовительных упражнений при равномерном режиме работы					
	Укрепление опорно-мышечного аппарата посредством выполнения скоростно-силовых упражнений					
Специальная физическая подготовка (час)	Совершенствование системы энергообеспечения соревновательной деятельности с учётом специфики спортивной дисциплины и соревновательной дистанции посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы)	40	48	113	158	244
	Достижение и совершенствование приспособительных перестроек в организме с учётом специфики соревновательной деятельности посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы)					

	<p>Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации</p> <p>Развитие и совершенствование физиологических функций, необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях действия сбивающих факторов и при различном функциональном состоянии организма посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации</p> <p>Развитие и совершенствование двигательных способностей в специфических режимах работы, определяющих эффективность соревновательной деятельности в избранном виде спорта посредством выполнения специально-подготовительных упражнений</p> <p>Достижение стабильности, надежности и устойчивости результата при выполнении соревновательных упражнений посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации</p> <p>Формирование готовности успешно выступать на соревнованиях в избранном виде спорта посредством моделирования соревновательной ситуации</p>					
Техническая подготовка (час)	<p>Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации</p> <p>Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения</p>	47	48	113	162	262

	<p>специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации</p> <p>Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена</p> <p>Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений</p> <p>Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности</p> <p>Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений</p>					
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)</p>	<p>Совершенствование способности распределения сил на дистанции посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации</p> <p>Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации</p> <p>Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена</p> <p>Изучение тактики преодоления соревновательных дистанций сильнейшими легкоатлетами мира</p> <p>Разработка индивидуальной тактической схемы преодоления дистанции в соответствии с её спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена</p> <p>Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях</p> <p>Реализация тактической схемы</p>	10	10	42	62	103

	преодоления дистанции в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и её основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования					
	Совершенствование способности управлять эмоциональным состоянием в условиях соревнований					
	Формирование психологической готовности к участию в соревнованиях					
	Формирование умения использовать приемы активной саморегуляции психических состояний					
	Развитие и совершенствование психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня спортивного мастерства					
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (час)		-	6	19	37	55

**Примерное содержание тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки  
(бег на короткие дистанции, прыжки, метания)**

Таблица 14

Разделы спортивной подготовки	Задачи тренировочного процесса	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (час)	Развитие общей выносливости посредством выполнения общеподготовительных упражнений, выполняемых в различных режимах Укрепление органов и систем, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности посредством выполнения общеподготовительных упражнений	125	112	150	125	160

	<p>Укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование телосложения с учётом специфики скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений</p> <p>Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов с учётом специфики скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений</p> <p>Поддержание высокого уровня функциональной подготовленности посредством выполнения общеподготовительных упражнений</p> <p>Восстановление функций организма и физическая реабилитация после специфических нагрузок, характерных для скоростно-силовых видов с</p>					
<p>Специальная физическая подготовка (час)</p>	<p>Совершенствование двигательных способностей в специфических режимах работы, характерных для скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации</p> <p>Достижение максимальной степени согласованности двигательной и вегетативных функций посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы)</p> <p>Совершенствование точности и дифференциации движений с учётом специфики скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения специально-</p>	110	112	112	170	252

	<p>подготовительных упражнений</p> <p>Достижение стабильности, надежности и устойчивости результата посредством выполнения соревновательных упражнений</p> <p>Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации</p> <p>Совершенствование физиологических функций необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях действия сбивающих факторов и при различном функциональном состоянии организма посредством моделирования соревновательной ситуации</p> <p>Формирование готовности успешно выступать на соревнованиях в избранном виде спорта посредством моделирования соревновательной ситуации</p>					
Техническая подготовка (час)	<p>Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации</p> <p>Совершенствование технического мастерства с учётом индивидуальных особенностей спортсменов и условий соревновательной деятельности, специфичных для избранного вида спорта посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные</p>	47	50	115	162	252

	<p>формы) и моделирования соревновательной ситуации</p> <p>Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации</p> <p>Достижение стабильности и оптимальной вариативности двигательных действий, составляющих основу соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации</p> <p>Формирование и совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена</p> <p>Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений</p> <p>Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности</p>					
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)</p>	<p>Совершенствование способности распределения сил в процессе соревновательной деятельности посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации</p>	25	25	42	62	103



	<p>Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику соревновательной деятельности посредством моделирования соревновательной ситуации</p>					
	<p>Формирование и совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена</p>					
	<p>Изучение тактики соревновательной деятельности сильнейших легкоатлетов мира</p>					
	<p>Разработка индивидуальной тактической схемы соревновательной деятельности в соответствии с её спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена</p>					
	<p>Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях</p>					
	<p>Реализация тактической схемы преодоления дистанции в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и её основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования</p>					
	<p>Совершенствование способности управлять эмоциональным состоянием в условиях соревнований</p>					
	<p>Формирование психологической готовности к участию в соревнованиях</p>					
	<p>Формирование умения использовать приемы активной саморегуляции психических состояний</p>					
	<p>Развитие и совершенствование психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий в</p>					

	избранном виде спорта, для достижения высшего уровня спортивного мастерства					
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (час)		-	8	15	37	65

### 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Главная задача психологической подготовки в спортивной подготовке по легкой атлетике — развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Формирование необходимых личностных качеств легкоатлета происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

#### Содержание основных методов и приемов психологической подготовки.

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных состояний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия — убеждение, воздействие на сознание спортсмена.
2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача — снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом.

Метод воздействия — косвенное внушение.

3. Аутотренинг — самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.
4. Гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке). В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.
5. Внушенный отдых. Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не повторяя и не противодействуя, не

напрягаясь и не отвлекаясь). Метод воздействия – внушение, воздействие на сознательный и подсознательный уровни.

6. Внушенный сон (гипноз) с сохранением высокой восприимчивости спортсмена к тому, что говорит ведущий. Воздействие на подсознание. Метод – императивное внушение.
7. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения — высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Побуждение к самовоспитанию осуществляется через обучение приемам саморегуляции. Некоторые из приемов очень простые. Их необходимо просто запомнить и применять в нужный момент. Эти способы саморегуляции называют *отключение* и *переключение*. Регулирующую функцию здесь выполняют образы отражаемого и отношение к ним, которые сложились у спортсмена. Цель отключения и переключения состоит в том, чтобы спортсмен осуществлял длительное удержание направленного сознания в русле, далеком от травмирующей ситуации. В данном случае приемы саморегуляции базируются на отражении спортсменом (основной функцией сознания является отражение) окружающего материального мира.

Существуют способы саморегуляции, связанные с отражением своего физического «Я».

Они в наибольшей мере насыщены специальными приемами.

1. Контроль и регуляция тонуса мимических мышц. Этот прием требует специальной тренировки. Наибольший эффект достигается, если в процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет его в разнообразных жизненных ситуациях. Основным из критериев овладения этим приемом саморегуляции является способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения).
2. Контроль и регуляция мышечной системы спортсменов. Психическая напряженность всегда вызывает ее избыточное напряжение. Тренировка в расслаблении мышц осуществляется с помощью словесных самоприказов, самовнушений, способствующих сосредоточенности сознания на определенных группах мышц.
3. Контроль и регуляция темпа движений и речи. Эмоциональная напряженность, наряду с мышечной скованностью, выражается в повышении привычного темпа движений и речи, при этом спортсмен начинает суетиться, беспричинно торопиться. В этом случае управление своим состоянием сводится к стремлению избавиться от суетливости, наладить четкий ритм своей деятельности, исключить необходимость спешки.
4. Специальные дыхательные упражнения. Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание оказывается высоко эффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения.
5. Разрядка. Этот прием дает «выход» эмоциональному напряжению. Как прием саморегуляции, разрядка реализуется обычно в специфических формах разминки (выполнение определенного упражнения в полную силу).

Наиболее эффективны способы саморегуляции, связанные с отражением своего духовного «Я» (направление сознания на самого себя).

Для них характерны разнообразные приемы.

Отвлечение путем сюжетных представлений и воображений. Уметь воссоздать и удержать в сознании картины прошлого (связанные с ощущением спокойствия и уверенности) очень важно для саморегуляции эмоциональных состояний.

Самовнушение. В процессе спортивной деятельности спортсмен может давать себе наставления, приказы, обращаться к себе с просьбой и т.д. (в основе этого приема саморегуляции лежит принцип использования словесных формул).

Самоубеждение. Это своеобразная психотерапия, когда саморегуляция осуществляется в разговорах с самим собой или с кем-то другим.

Следует выделить способы саморегуляции, в основе которых лежит отражение спортсменом своего социального «Я». Для них характерны два приема. Регулирование цели. Это умение вовремя поставить цель в точном соответствии со своими возможностями, отодвинуть ее в состоянии эмоциональной напряженности, а потом вновь актуализировать ее, когда придет время, что доступно только спортсмену с многолетним спортивным стажем и значительным опытом выступлений на соревнованиях.

Ритуал предсоревновательного поведения. В его основе лежат определенные стереотипы, вследствие чего нарушать его или изменять, особенно на крупных соревнованиях, нецелесообразно, так что его выполнение уже само по себе становится успокаивающим фактором.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

### **3.7. Планы применения восстановительных средств.**

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах тренировочных занятий и микроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий. Все средства восстановления условно объединены в три группы: педагогические, психологические, медико-биологические (см. табл.15).

#### **Примерный план применения восстановительных средств**

**Таблица 15**

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
<b>Педагогические</b>		
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>· варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;</li> <li>· использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;</li> <li>· «компенсаторное» плавание — упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;</li> <li>· тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими</li> </ul>	<p>В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>нагрузками иной направленности);</li> <li>· рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;</li> <li>· планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;</li> <li>· рациональная организация режима дня.</li> </ul>	
Психологические		
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· аутогенная и психорегулирующая тренировка;</li> <li>· средства внушения (внушенный сон-отдых);</li> <li>· гипнотическое внушение;</li> <li>· приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;</li> <li>· интересный и разнообразный досуг;</li> <li>· условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.</li> </ul>	<p>В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена</p>
Медико-биологические		
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональное питание: <ul style="list-style-type: none"> <li>· сбалансировано по энергетической ценности;</li> <li>· сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);</li> <li>· соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;</li> <li>· соответствует климатическим и погодным условиям.</li> </ul> </li> <li>2. физиотерапевтические методы: <ul style="list-style-type: none"> <li>· массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);</li> <li>· гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);</li> <li>· аппаратная физиотерапия; бани</li> </ul> </li> </ul>	<p>В течение всего периода реализации программы</p>

### **3.8. Планы антидопинговых мероприятий**

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в МБУ «СШОР №1» разработан план антидопинговых мероприятий (см. табл. 16). Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

#### **Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:**

- Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.
- Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.
- Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).
- Формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.
- Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.
- Пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.
- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

**Таблица 16**

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

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
1.	Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
2.	Ознакомление с порядком проведения допинг-		

	контроля и антидопинговыми правилами	
3.	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	
4.	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья	
5.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование
6.	Получение сертификата РУСАДА	Сайт РУСАДА
7.	Декларация спортсменов, тренеров	Анкетирование

### **3.9. Планы инструкторской и судейской практики.**

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку в МБУ «СШОР № 1» привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований (см. табл.17).

#### **Примерный план инструкторской и судейской практики**

**Таблица 17**

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	— Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами — Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники легкоатлетических упражнений. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	— Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	— Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

#### 4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности спортсменов на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся легкой атлетикой на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава группы, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств спортсменов;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

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



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

Таблица 18

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

Условные обозначения:

3 — значительное влияние;

2 — среднее влияние;

1 — незначительное влияние.

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

На 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

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

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация спортсменов.

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 2-3 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.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации спортсменов учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. 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: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех занимающихся.

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

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

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

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений.

**НОРМАТИВЫ**  
**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Таблица 19**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба</b>		
Скоростные качества	Бег на 20м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20м с ходу (не более 3 с)
	Бег 100м (не более 14,2 с)	Бег 100м (не более 17 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190см)	Прыжок в длину с места (не менее 160см)
<b>Прыжки</b>		
Скоростные качества	Бег на 20м с ходу (не более 3,4 с)	Бег на 20м с ходу (не более 4,2 с)
	Бег 100м (не более 15,2 с)	Бег 100м (не более 17,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190см)	Прыжок в длину с места (не менее 160см)
<b>Метания</b>		
Скоростные качества	Бег на 30м с ходу (не более 4,5 с)	Бег на 30м с ходу (не более 5,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180см)	Прыжок в длину с места (не менее 150см)
	Бросок набивного мяча 3кг (не менее 12м)	Бросок набивного мяча 3кг (не менее 10м)
<b>Многоборье</b>		
Скоростные качества	Бег на 20м с ходу (не более 3,4 с)	Бег на 20м с ходу (не более 4,2 с)
	Бег 100м (не более 15,2 с)	Бег 100м (не более 17,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190см)	Прыжок в длину с места (не менее 160см)
	Бросок набивного мяча 3кг (не менее 11м)	Бросок набивного мяча 3кг (не менее 9м)

**НОРМАТИВЫ**  
**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**  
**(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое кач-во	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		

Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9с)
	Бег 300м (не более 50с)	Бег 300м (не более 65с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190см)	Прыжок в длину с места (не менее 180см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 560см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба		
Скоростные качества	Бег на 60 м с ходу (не более 9,6с)	Бег на 60 м с ходу (не более 10,2с)
	Бег 300м (не более 50с)	Бег 300м (не более 53,5с)
Выносливость	Бег 300м (не более 12мин)	Бег 200м (не более 8мин)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9с)
	Бег 100м (не более 12,5с)	Бег 100м (не более 13,2с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190см)	Прыжок в длину с места (не менее 160см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 560см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Метания		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 3,5с)	Бег на 30 м с ходу (не более 4,2с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240см)	Прыжок в длину с места (не менее 200см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 775см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 570см)
силовые качества	Жим штанги лёжа(не менее 90кг)	Жим штанги лёжа(не менее 45кг)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Многоборье		

Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3,0с)
	Бег 100м (не более 14,2с)	Бег 100м (не более 17,0с)
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 190см)	Прыжок в длину с места (не менее 160см)
	Бросок набивного мяча 3кг (не менее 12м)	Бросок набивного мяча 3кг (не менее 10м)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Бег на короткие дистанции</b>		
Скоростные качества	Бег на 20м с ходу (не более 2,0 с)	Бег на 20м с ходу (не более 2,4 с)
	Бег 300м (не более 37,5 с)	Бег 300м (не более 42,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 270см)	Прыжок в длину с места (не менее 240см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 840см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 730см)
	Десятерной прыжок с места (не менее 28м)	Десятерной прыжок с места (не менее 26м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>		
Выносливость	Бег 800м (не более 2 мин 00 с)	Бег 800м (не более 2 мин 22 с)
	Бег 1500м (не более 4 мин 08 с)	Бег 1500м (не более 4 мин 55 с)
	Бег 3000м (не более 8 мин 55 с)	Бег 3000м (не более 10мин 35 с)
	Бег 5000м (не более 15 мин 30 с)	Бег 5000м (не более 18 мин 10 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b>Спортивная ходьба</b>		
Выносливость	Ходьба 3000м (не более 14 мин 20 с)	Ходьба 3000м (не более 15 мин 20 с)
	Ходьба 5000м (не более 22 мин 50 с)	Ходьба 5000м (не более 26 мин)
	Ходьба 10000м (не более 48 мин 00 с)	Ходьба 10000м (не более 55 мин 00 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b>Прыжки</b>		

Скоростные качества	Бег на 20м с ходу (не более 2,0 с)	Бег на 20м с ходу (не более 2,5 с)
	Бег 100м (не более 11,2 с)	Бег 100м (не более 13,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260см)	Прыжок в длину с места (не менее 230см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 795см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 690см)
	Метание ядра 7,26кг снизу-вперед (не менее 12м)	Метание ядра 4,0кг снизу- вперед (не менее 12м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b>Метания</b>		
Скоростные качества	Бег на 30м с ходу (не более 3,2 с)	Бег на 30м с ходу (не более 4,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 295см)	Прыжок в длину с места (не менее 255см)
	Бросок ядра 7,26кг назад (не менее 15,3м)	Бросок ядра 4,0кг назад (не менее 14м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 880см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 680см)
Силовые качества	Жим штанги лёжа (не менее 120кг)	Жим штанги лёжа (не менее 70кг)
	Подъём штанги на грудь (не менее 125кг)	Подъём штанги на грудь (не менее 75кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b>Многоборье</b>		
Скоростные качества	Бег на 20м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 100м (не более 12,5 с)	Бег 100м (не более 13,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190см)	Прыжок в длину с места (не менее 180см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 775см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 570см)
Силовые качества	Жим штанги лёжа (не менее 90кг)	Жим штанги лёжа (не менее 45кг)
Выносливость	Бег 1500м (не более 4 мин 25 с)	Бег 1500м (не более 5 мин 15 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### *Интернет-ресурсы:*

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

### *Литература:*

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. — 303 с.
2. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
3. Жилкин А.И. Лёгкая атлетика: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук.- 2-е изд., стер.- М.: Академия, 2005.-464 с.
4. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. — 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
6. Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: монография / А.Л.Оганджанов.- М.: Физическая культура, 2005.-200 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
8. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов. М.: Теория и практика физической культуры, 2004.-370 с.
9. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
10. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции.- М.:СпортАкадемПресс, 2001.-104 с.
11. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Туллома», 2007. – 328 с.
12. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ под ред. Г.В.Грецова, А.Б.Янковского.- М.: Академия, 2013.- 288 с.
13. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
14. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007.-272 с.
15. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Туллома», 2006. – 160 с.

## 6. ПЛАН СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План спортивных мероприятий формируется в МБУ «СШОР № 1» на основе Единого календарного плана региональных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных спортивных мероприятий на текущий год и календаря спортивных мероприятий всероссийской федерации лёгкой атлетики ежегодно. План спортивных мероприятий МБУ «СШОР № 1» является приложением к настоящей программе и формируется ежегодно.