

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр. 5
1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности	стр. 5
1.2. Специфика отбора лиц для их спортивной подготовки	стр.7
1.3. Специфика организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности	стр. 8
1.4. Структура системы многолетней подготовки	стр. 11
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	стр. 13
2.1. Задачи деятельности Государственного бюджетного учреждения Республики Коми «Спортивная школа №1», осуществляющего спортивную подготовку по виду спорта «легкая атлетика»	стр. 13
2.2. Структура тренировочного процесса	стр. 13
2.2.1. Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка	стр. 13
2.2.2. Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическая, тактическая, психологическая	стр. 17
2.2.3. Периоды отдыха	стр. 18
2.2.4. Восстановительные и медико-биологические мероприятия	стр. 19
2.2.5. Инструкторская и судейская практика	стр. 20
2.2.6. Тестирование и контроль	стр. 21
2.2.7. Период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях)	стр. 22
2.3. Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической	стр. 24
2.4. Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки	стр. 29
2.5. Перечень тренировочных мероприятий	стр. 30
2.6. Требования к научно-методическому обеспечению	стр. 31
2.7. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	стр. 32
2.8. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	стр.33
2.9. Требования к объему тренировочного процесса	стр. 34
2.10. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	стр. 34

2.11.	Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	стр.38
2.12.	Структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	стр. 38
2.13.	Режим тренировочной работы	стр. 41
2.14.	Предельные тренировочные нагрузки	стр. 42
2.15.	Предельный объем соревновательной деятельности	стр. 42
2.16.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	стр. 43
2.17.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	стр. 43
2.18.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	стр. 45
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	стр. 50
3.1.	Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку	стр. 50
3.2.	Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочного процесса	стр. 53
3.3.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	стр. 56
3.4.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	стр. 60
3.5.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	стр. 61
3.6.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки	стр. 63
3.6.1.	Задачи, решаемые на этапах многолетней тренировки	стр. 63
3.6.2.	Теоретическая подготовка	стр. 65
3.6.3.	Общая физическая подготовка	стр. 74
3.6.4.	Специальная физическая подготовка	стр. 78
3.6.5.	Техническая подготовка	стр. 79
3.6.6.	Примерные годовые планы тренировочного процесса	стр. 91
3.7.	Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий	стр. 111
3.8.	Планы восстановительных мероприятий	стр. 112
3.9.	Планы инструкторской и судейской практики.	стр. 114
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	стр. 115
4.1.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лиц, проходящих	стр. 115

- спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.
- 4.2. Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки и методы проведения контроля стр. 116
- 4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки и рекомендации по организации тестирования стр. 117
5. **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ** стр. 127
6. **ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ** стр. 128

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по легкой атлетике Государственного бюджетного учреждения Республики Коми «Спортивная школа №1» разработана во исполнение Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. № 673).

Цель Программы – создание условий для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой вида спорта легкая атлетика и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки спортсменов по легкой атлетике, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида легкой атлетики.

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- единство общего и специального процесса подготовки; единство углублённой специализации и направленность к высшим достижениям;
- 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 тренировочных факторов.

1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.

Легкая атлетика – олимпийский вид спорта, объединяющий следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, прыжки (в длину, в высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копьё, молот, толкание ядра), многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Программа мужских дисциплин в программе Олимпийских игр состоит из 24 видов и не менялась с 1956 года. В программу женских видов входит 23 вида. Единственная разница - это ходьба на 50 км, которой нет в женском списке. Таким образом, легкая атлетика является наиболее медалеёмким видом среди всех олимпийских видов спорта.

Программа чемпионатов в помещении состоит из 26 видов (13 мужских и 13 женских).

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

Спортивная ходьба - на 20 км (мужчины и женщины) и 50 км (мужчины). Спортивная ходьба - это циклическое локомоторное движение умеренной интенсивности, которое состоит из чередования шагов, при котором спортсмен должен постоянно осуществлять контакт с землей, и при этом вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена с момента касания земли и до момента вертикали.

Бег - на короткие (100, 200, 400 м), средние (800 и 1500 м), длинные (5000 и 10 000 м) и сверхдлинные дистанции (марафонский бег - 42 км 195 м), эстафетный бег (4 x 100 и 4 x 400 м), бег с барьерами (100 м - женщины, 110 м - мужчины, 400 м - мужчины и женщины) и бег с препятствиями (3000 м).

Соревнования по бегу - один из самых первых видов, по которым были утверждены официальные правила соревнований, и были включены в программу с самых первых олимпийских игр 1896 года.

Для бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление.

Беговые виды входят как в состав дисциплин легкой атлетики, так и во многие популярные виды спорта отдельными этапами (в эстафетах, многоборьях).

В качестве обуви спортсмены используют шиповки, обеспечивающие хорошее сцепление с покрытием.

На дистанциях от 100 м до 400 м спортсмены бегут каждый по своей дорожке. На дистанциях от 600 м - 800 м начинают на разных дорожках и через 200 м выходят на общую дорожку. 1000 м и более начинают старт общей группой у линии, обозначающей старт. Выигрывает тот спортсмен, который первым пересекает линию финиша. При этом в случае спорных ситуаций привлекается фотофиниш и первым считается тот легкоатлет, часть туловища которого первой пересекла линию финиша.

Рекорды мира и рекорды более низкого уровня фиксируются в соответствии с правилами IAAF.

Результаты в беговых дисциплинах на стадионе измеряются с точностью до 1/100 сек., в шоссейном беге с точностью до 1/10 сек.

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

Прыжок в высоту с разбега - дисциплина легкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка - разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление. Требуется от спортсменов прыгучести и координации движений. Проводится в летнем и зимнем сезоне. Является олимпийской дисциплиной легкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1928 года.

Прыжок с шестом - дисциплина, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требуется от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств, координации движений. Прыжок с шестом среди

мужчин является олимпийским видом спорта с Первой летней Олимпиады 1896 года, среди женщин - с Олимпийских игр 2000 года в Сиднее.

Прыжок в длину - дисциплина, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требуется от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной легкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1948 года. Задача атлета - достигнуть наибольшей горизонтальной длины прыжка с разбега. При выполнении прыжка атлеты в первой стадии совершают разбег по дорожке, затем отталкиваются одной ногой от специальной доски и прыгают в яму с песком. Дальность прыжка рассчитывается как расстояние от специальной метки на доске отталкивания до начала лунки от приземления в песке.

Метания - толкание ядра, метание копья, метание диска и метание молота. В 1896 г. в программу Игр включили метание диска и толкание ядра; в 1900 г. - метание молота, в 1906 г. - метание копья.

Многоборья - десятиборье (мужской вид) и семиборье (женский вид), которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке.

Десятиборье - первый день: бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и бег 400 м; второй день: бег 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и бег 1500 м.

Семиборье - первый день: бег 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м; второй день: прыжок в длину, метание копья, бег 800 м.

За каждый вид спортсмены получают определенное количество очков, которые начисляются либо по специальным таблицам, либо по эмпирическим формулам. Соревнования по многоборьям на официальных стартах IAAF всегда проводятся в два дня. Между видами обязательно определен интервал для отдыха (как правило, не менее 30 мин). При проведении отдельных видов существуют поправки характерные для многоборья: в беговых видах разрешено сделать два фальстарта (вместо одного как в обычных беговых видах); в прыжке в длину и в метаниях участнику предоставляется только по три попытки.

Кроме перечисленных олимпийских видов соревнования по бегу и ходьбе проводятся на других дистанциях, по пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже; в метаниях для юношей используются облегченные снаряды; многоборье проводят по семи видам у мужчин и пяти - у женщин.

Правила в легкой атлетике довольно просты: победителем считается атлет или команда, которые показали лучшие результаты в финальном забеге или финальной попытке технических дисциплин.

Первое место во всех видах легкой атлетики, кроме многоборий, марафона и ходьбы проходят в несколько этапов: квалификация, $\frac{1}{2}$ финала, $\frac{1}{4}$ финала. Затем проводится финал, в котором определяются участники, занявшие призовые места. Количество участников определяется регламентом соревнований.

1.2. Специфика отбора лиц для их спортивной подготовки.

В легкой атлетике применяется 4-этапная система отбора.

На 1- этапе отбираются дети 9-11 лет для **предварительной** (не связанной с конкретным видом легкой атлетики) спортивной подготовки.

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

На **2- этапе** проводится более **специализированный отбор** в зависимости от требований модельных характеристик в отдельных видах легкой атлетики.

Цель этапа: физическое развитие, оценка кандидатов по внешним признакам: длина тела, масса тела, пропорции тела, осанка, строение таза и ног, форма позвоночного столба и грудной клетки, строение таза и ног, размер стопы. Вместе с тем исследуются двигательные способности детей. Осуществляется медицинский осмотр, особое внимание обращается на состояние опорно – двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы.

На **3 этапе** –детей ориентируют на конкретный вид легкой атлетики. На данном этапе осуществляется углубленный медицинский осмотр. Проводятся контрольные упражнения, которые характерны для отбора в отдельные виды легкой атлетики.

Для 11-12 летних детей имеют значение весо - ростовые индексы (масса тела, г/рост, см). К занятиям легкой атлетикой пригодны дети, у которых разница между ростом и массой тела несколько больше 100 единиц.

4 этап- комплектование сборных команд.

1.3. Специфика организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Спортивная тренировка основывается на общих педагогических принципах - *сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности*. В то же время тренировочный процесс в лёгкой атлетике обладает своими особенностями и отличительными чертами.

Характерной чертой тренировочного процесса легкоатлетов является его многообразие. По существу, лёгкая атлетика, как ни один другой вид спорта, состоит из большого количества разных видов. Принято объединять эти виды на основе естественной двигательной деятельности человека, т. е. ходьбы, бега, прыжков и бросания предметов. Однако по специфике тренировочного процесса, направленного на преимущественное развитие ведущих в той или иной группе видов лёгкой атлетики физических качеств, принято следующее деление:

- а) скоростные виды, характеризующиеся высокой частотой движений при определённой величине усилий (спринтерский и барьерный бег до 400 м);
- б) скоростно-силовые виды, характеризующиеся кратковременными и мощными усилиями в основной фазе движения (прыжки, метания);
- в) виды, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (ходьба, бег на средние и длинные дистанции);
- г) виды, характеризующиеся комплексным развитием качеств (многоборья).

Тренировочный процесс в этих группах при общих закономерностях его развития имеет тенденцию дальнейшего разделения внутри каждой из групп по задачам, этапам подготовки, средствам и методам.

Лёгкая атлетика относится к группе видов спорта, достижения в которых выявляются через одну избранную форму техники, имеющую постоянный состав и структуру движений. Стабильность этой техники обусловлена относительным постоянством внешних условий, строго определённых правилами соревнований. Внешние условия могут меняться под влиянием метеорологических факторов (дождь, ветер, солнце) и отчасти состава покрытия.

По особенностям режима двигательной деятельности виды лёгкой атлетики можно разделить на две группы:

1. Виды, техника которых направлена на умение развивать напряжение мышц максимальной мощности в определённой координации в соответствии с двигательными задачами (спринтерский, барьерный бег, прыжки, метания).
2. Виды, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости при оптимальных условиях интенсивности. Техника этих видов направлена на экономизацию расхода физических сил и повышение эффективности оптимальных рабочих усилий (ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции).

При большом многообразии видов лёгкой атлетики имеется существенная разница в степени зависимости спортивного результата от физической или технической подготовленности спортсмена. При постоянной форме техники достижение спортивного результата в лёгкой атлетике зависит от гармонического сочетания техники и функциональной подготовки, но при ведущей роли последней.

Тренировочный процесс в лёгкой атлетике имеет в основном двухцикловое построение, хотя некоторые спортсмены еще строят свою тренировку как один цикл в году (ходьба, бег на длинные дистанции, некоторые виды метаний).

В настоящее время почти во всех видах лёгкой атлетики спортсмены участвуют и в зимних соревнованиях. В основном годовая подготовка делится на два цикла - осенне-зимний и весенне-летний.

Так как соревнования по лёгкой атлетике проводятся главным образом летом, то осенне-зимний цикл отличается длительным подготовительным периодом и коротким соревновательным, а весенне-летний цикл, наоборот, длительным и более напряженным соревновательным периодом.

Основные средства, методы и условия подготовки легкоатлетов.

В тренировке легкоатлетов используются физические и идеомоторные упражнения, аутогенная тренировка, определенные условия внешней среды, средства восстановления и гигиенический режим.

Физические упражнения. Посредством систематического выполнения физических упражнений легкоатлеты совершенствуются в технике, тактике, развивая свои физические и волевые качества. Физические упражнения являются главным средством подготовки и делятся на три основные группы:

1-я группа. Упражнения в том виде лёгкой атлетики, в котором спортсмен специализируется, включая все элементы и варианты этого вида.

2-я группа. Общеразвивающие физические упражнения, которые подразделяются на две подгруппы:

а) упражнения из других видов спорта (гимнастика, тяжёлая атлетика, спортивные игры и др.), применяемые для общего физического развития, но соответственно специфике своего вида лёгкой атлетики: для развития общей выносливости и укрепления здоровья - кроссы летом и ходьба на лыжах зимой; для развития и укрепления мускулатуры - упражнения с тяжестями; для приобретения быстроты - спринтерский бег; для развития ловкости и улучшения координации движений - игры в баскетбол и упражнения на гимнастических снарядах;

б) общеукрепляющие подготовительные упражнения с различными предметами: палками, скакалками, булавами, гантелями и другие - и без них; упражнения на снарядах и тренажерах, наклоны, повороты, размахивание, вращение, сгибание и разгибание конечностей, прыжки и другие общеразвивающие подготовительные упражнения предназначены для всестороннего физического развития в первую очередь новичков и малоподготовленных легкоатлетов; они используются и для исправления основных дефектов телосложения.

3-я группа. Специальные упражнения обычно представляют собой элемент, часть или «связку» нескольких движений, взятых из данного вида лёгкой атлетики. Необходимо, чтобы по кинематической и динамической характеристикам движений, а также по психологической направленности специальные упражнения подходили бы возможно ближе к избранному виду лёгкой атлетики или его части. Специальные упражнения выполняются со снарядами (легкоатлетические, набивные мячи, мешки с песком, гантели, гири, штанга, груз на блоках и другие), на снарядах (гимнастические барьеры, канат и другие) и без снарядов.

Избранный вид лёгкой атлетики и специальные упражнения выполняются также в усложнённых условиях: в горной местности, в барокамере, на мягкой дорожке, на трудном профиле пути, при встречном ветре, дожде и в условиях «поля боя». Это необходимо для психологической подготовки легкоатлетов, воспитания у них волевых качеств. Облегченные условия: попутный ветер, тяговые и лидирующие устройства, снаряды уменьшенного веса и другие.

В зависимости от внешних условий выполнение упражнений, их целенаправленность и воздействие на спортсмена могут изменяться.

Идеомоторные упражнения - мысленное исполнение движения или действия. Их эффект основан на двигательных и функциональных реакциях, автоматически возникающих у человека в момент представления о движении. Эти реакции, хотя и очень слабые, в точности соответствуют тем, что возникают при практическом выполнении этого упражнения, его части, элемента, связки, могут способствовать овладению техникой и тактикой, настраивать на предстоящее фактическое выполнение, упрочивать навык. В процессе идеомоторного упражнения может начинаться образование двигательного навыка.

Аутогенная тренировка - воздействие на психологическое состояние (для отдыха, снижения возбуждения, предстартовой настройки, преодоления рекордных рубежей) посредством самовнушения спортсмена или внушения тренера, или психолога.

Музыка и ритмолидеры. С их помощью можно делать занятия более эмоциональными, увеличивать объём тренировки, её интенсивность.

Места занятий. В настоящее время повысились требования к местам занятий. Синтетические дорожки, места для прыжков и метаний, амортизационные подушки для приземления стали обязательными для стадионов и манежей. Рекомендуется иметь дорожку из мягкого синтетического материала, опилок или песка, с травяным покровом; наклонную дорожку, которая дает возможность повысить объём и интенсивность упражнений.

Важную роль играют тренировка в избранном виде лёгкой атлетики и выполнение специальных упражнений в условиях, идентичных соревновательным и более усложненным.

Разнообразие внешних условий также влияет на тренировку. Проведение занятий на различных стадионах, в парках, лесу, на берегу реки повышает эмоциональность тренировки, помогает увеличить объём работы, предупреждает перетренировку.

Горные условия. Важное значение имеет подготовка в условиях среднегорья (1м над уровнем моря). Тренировка в горной местности повышает работоспособность спортсмена. Эффективность тренировки в среднегорье проявляется после возвращения спортсмена в обычные условия. В первые 5 дней после спуска с гор результаты (особенно в спортивной ходьбе, беге на 400 м и более)

могут значительно повышаться. Затем в период реаклиматизации работоспособность, как правило, понижается, но в последующем достигает наивысшего уровня.

Горная тренировка перед соревнованиями планируется с таким расчетом, чтобы можно было стартовать через 2 недели после спуска с гор, при этом следует учитывать индивидуальные особенности спортсмена.

Гигиенический режим (питание, сон, распорядок дня и др.) и естественные факторы природы (солнце, воздух, вода) - важные средства улучшения состояния ЦНС, укрепления здоровья и закаливания. Они повышают жизнедеятельность легкоатлета, позволяют ему больше и эффективнее тренироваться, достичь высоких спортивных результатов, быстрее восстановить свои силы после занятий.

Методы тренировки. Средства тренировки и условия, в которых она проводится, органически взаимосвязаны с методами тренировки, определяющими характерные особенности выполнения упражнения.

Главный метод спортивной тренировки - это метод упражнения, т. е. повторного выполнения движений или действий. В зависимости от задач тренировки и возможностей легкоатлетов метод изменяется, принимая различные формы (повторный, переменный, интервальный, круговой, «до отказа», контрольный, соревновательный и др.).

Средства восстановления. В подготовке легкоатлетов, особенно на этапе высшего мастерства, большое внимание уделяется средствам восстановления функциональных возможностей спортсменов. Восстановлению содействуют: различные формы массажа, баня, гидропроцедуры, физиотерапия, витаминизация, рациональное питание. Восстановлению также способствуют оптимальное чередование занятий и недельных циклов с различной нагрузкой, активный и пассивный отдых, вариативность методов тренировки, разнообразие мест и условий занятий и др.

1.4. Структура системы многолетней подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

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

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

В годичный цикл тренировочного процесса, включается спортивная подготовка к зимнему соревновательному сезону и летнему соревновательному сезону. Приоритетным считается летний сезон.

Тренировочный процесс строится, исходя из задач конкретного спортивного соревновательного сезона.

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

Реализация программы осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- ✓ этап начальной подготовки (периоды: до года, свыше года);
- ✓ тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: до двух лет, свыше двух лет);
- ✓ этап совершенствования спортивного мастерства (все периоды);
- ✓ этап высшего спортивного мастерства (все периоды).

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

• **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;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика.

• **на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

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

• **на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

• **на этапе высшего спортивного мастерства:**

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

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Задачи деятельности Государственного бюджетного учреждения Республики Коми «Спортивная школа №1», осуществляющего спортивную подготовку по виду спорта «легкая атлетика».

Основными задачами является:

1. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд Республики Коми и Российской Федерации по виду спорта легкая атлетика;
2. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку.
3. Подготовка инструкторов по спорту и судей по легкой атлетике.
4. Повышение стабильности высоких результатов в республиканских, всероссийских и международных соревнованиях.

2.2. Структура тренировочного процесса.

2.2.1. Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка.

Подготовка легкоатлета - это многогранный процесс, в котором можно выделить физическую (общую и специальную), техническую подготовку.

Развитие основных физических качеств легкоатлета осуществляется путем *общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП)*.

Цель ОФП — гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей организма в целом. Это достигается применением в тренировке самых разнообразных физических упражнений и видов спорта, таких, как гимнастика, плавание, лыжи, акробатика, спортивные игры, подвижные игры и другие. Исключительно важное значение имеет общая разносторонняя физическая подготовка. Необходимость ее диктуется не только требованиями гармонического развития, но и чисто спортивными интересами.

Цель СФП — развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Для каждого вида легкой атлетики СФП будет различной. Упражнения по своей структуре и характеру должны быть близки к тем видам, которые изучаются в данное время или в которых спортсмен собирается соревноваться. Решение вопроса о соотношении упражнений, направленных на ОФП и СФП, и распределение их во времени зависят от пола, возраста, степени подготовленности занимающихся и от поставленной на данный период задачи.

Быстрота.

Быстрота необходима в той или иной степени во всех видах легкой атлетики. Это качество тесно связано с техникой выполнения упражнений, силой мышц, способностью к расслаблению, гибкостью, а также хорошей координацией движений. Именно за счет совершенствования этих качеств развивается быстрота. Однако спортсмены при одинаковой тренировке с целью развития быстроты добиваются различных результатов. Это происходит от того, что максимальный уровень быстроты связан с подвижностью нервных процессов, а это качество в значительной степени врожденное. Это следует учитывать при выборе специализации юного спортсмена.

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

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

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

Выносливость, как и быстрота, - важнейшее качество, необходимое для любого легкоатлетического упражнения. Общая выносливость определяется способностью человека длительно выполнять работу малой и умеренной интенсивности. Такой работой может быть медленный бег, ходьба по пересеченной местности, многократное поднятие небольших тяжестей и т.д. Специальная выносливость — это способность выполнять специфическую работу без снижения ее эффективности в заданное время.

Основные средства повышения общей выносливости легкоатлета - длительный бег с умеренной скоростью, ходьба на лыжах, марш-бросок. Развитие общей выносливости осуществляется преимущественно в подготовительном периоде. Так, например, объем бега с умеренной скоростью у современных бегунов на средние и длинные дистанции в подготовительном периоде может достигать 120—160 км в неделю.

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

Гибкость - способность спортсмена выполнять движения с большой амплитудой. Амплитуду движений спортсмена обычно ограничивают связки и мышцы. Чем они будут эластичнее, тем размах движений станет шире, свободнее. Большая подвижность в суставах необходима не только прыгунам в высоту (для

выполнения маха ногой вверх в момент отталкивания и поворачивания таза при переходе через пленку) и метателям (особенно в плечевом суставе), но и другим легкоатлетам. Чем эластичнее мышцы, тем легче и быстрее можно выполнить движения.

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

Но одной только общей гибкости еще недостаточно для достижения спортивных результатов. Необходима и специальная гибкость, которую развивают специальными упражнениями «на растягивание» или, как принято говорить, «на гибкость». Подбор этих упражнений зависит, от того, в каком виде легкой атлетики начал специализироваться спортсмен.

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

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

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

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

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

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

Влияние физических качеств на результативность.

Таблица № 1

<i>Физические качества</i>	<i>Уровень влияния</i>
<i>Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции</i>	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координация	2
<i>Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции</i>	
Быстрота	2
Сила	1
Выносливость	3
Гибкость	1

Координация	1
<i>Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба</i>	
Быстрота	2
Сила	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	1
<i>Для спортивной дисциплины: прыжки</i>	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	1
Гибкость	3
Координация	3
<i>Для спортивной дисциплины: метания</i>	
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	1
Гибкость	2
Координация	2
<i>Для спортивной дисциплины: многоборье</i>	
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Техническая подготовка.

Спортивная техника — это способ выполнения изучаемого упражнения. Она определяется не только внешней формой движений, но и внутренним их содержанием — переходом к мгновенному расслаблению, когда это возможно и необходимо, правильным ритмом элементов движений в целостном упражнении, максимальной концентрацией усилий в нужный момент и т.

При тренировке техники легкоатлетических упражнений используется ряд методических приемов, смысл которых сводится к облегчению условий выполнения данного упражнения. К таким приемам относятся облегчение внешних условий, замедленное выполнение упражнения, использование зрительных и звуковых ориентиров, непосредственная физическая помощь тренера.

Наряду с облегченными условиями тренировки техники, особенно при ее совершенствовании, нередко используются и усложненные условия, которые способствуют повышению уровня физической подготовленности. У бегунов, например, это бег по песку или глубокому снегу, который повышает эффективность отталкивания вследствие более активного включения в работу мышц стопы.

Применяется также бег в гору и бег с отягощением. Использование отягощений практикуется и у прыгунов. В метаниях используются утяжеленные снаряды.

2.2.2. Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическая, тактическая, психологическая.

Теоретическая подготовка.

Повышение теоретической подготовленности легкоатлета способствует возникновению у него постоянного интереса к занятиям. Теоретическая подготовка начинается с первых тренировок и продолжается весь период занятий спортом. Источниками знаний служит личный опыт тренера, опыт выдающихся спортсменов, научно-методическая литература.

В спорте тот добивается высоких результатов, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижениями науки, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной подготовленности.

Тактическая подготовка.

Тактика легкоатлета - это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований, метеорологических условий, в которых проходят соревнования, и от других причин.

Тактика в беге гораздо разнообразнее. Бегун может использовать тактику лидирования, преследования, изматывающих рывков во время лидирования, ускорений или, наоборот, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем (спурт) и т.п. Во всех случаях следует знать своих соперников, их слабые и сильные стороны.

Лучшие уроки тактики спортсмен получает в процессе самого соревнования. Поэтому совместно с тренером он должен тщательно изучать и анализировать тактику соперников, ход любого соревнования, определять, какие факторы способствуют успеху, какие приводят к неудаче.

Психологическая подготовка.

Психологическую подготовку спортсмена можно разделить на общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретным соревнованиям. Такое деление условно, так как в реальной жизни тренировочный процесс все время чередуется с состязаниями и задачи общей психологической подготовки решаются в условиях соревновательной деятельности.

Общая психологическая подготовка, повседневно проводимая в ходе тренировочных занятий и соревнований, направлена на развитие у спортсмена таких психических качеств, которые в большей степени способствуют успешному и прочному овладению спортивным мастерством.

К ним относятся:

- создание правильной и стойкой системы мотивов, побуждающих спортсмена систематически тренироваться, соблюдать режим и выступать в соревнованиях;
- создание четких представлений о своей психике и качествах, необходимых для спортивного совершенствования и успешных выступлений;
- формирование качеств характера и свойств нервной системы, способствующих эмоциональной устойчивости и перенесению максимальных нагрузок;
- развитие специфических процессов, необходимых для овладения техникой и тактикой (чувство ритма, времени, ориентировка в пространстве, способности к самоконтролю над различными элементами движения и т.д.);

- развитие умения управлять собой, своими чувствами и переживаниями, отвлекаться от всех посторонних раздражителей, сознательно затормаживать неблагоприятные психические состояния, возникающие в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;
- овладение умением легко и свободно осуществлять максимальные усилия без нарушения координации и динамики движений.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную - перед выступлением и в течение его.

Ранняя предсоревновательная психологическая подготовка предполагает:

- получение информации об условиях предстоящего состязания и основных конкурентах;
- получение диагностических данных об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;
- определение (совместно со спортсменом) цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях с учетом имеющейся информации;
- разработку подробной программы проведения условий предстоящих состязаний;
- организацию преодоления трудностей и неожиданных препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование спортсмена волевых качеств, уверенности и оперативного мышления;
- создание в процессе подготовки к соревнованиям условий и использование приемов для уменьшения излишней психической напряженности спортсмена;
- стимуляцию правильных личных и общественно значимых мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной программой подготовки.

Непосредственная психологическая подготовка накануне и в ходе соревнований включает:

- психологическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед каждым выступлением;
- психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психического восстановления;
- психологическое воздействие в ходе и после окончания очередного выступления.

2.2.3. Периоды отдыха.

Период отдыха, так называемый переходный период, необходим для восстановления сил спортсмена после напряженного соревновательного сезона. Цель этого периода – подвести спортсмена к началу занятий, в новом большом цикле, полностью отдохнувшим, здоровым, не снизившим своих физических качеств и не утратившим технических навыков. В этот период, в первую очередь, необходимо поддержать достигнутый уровень физической подготовленности. Важно учесть и особенности видов легкой атлетики. В переходном периоде бегуны и скороходы используют свой вид специализации, уменьшая нагрузки, а спринтеры, барьеристы, прыгуны и метатели могут не включать свой вид легкой атлетики в занятия (особенно высококвалифицированные спортсмены), 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.

2.2.4. Восстановительные и медико-биологические мероприятия.

Неотъемлемой частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления.

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает, как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо— и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у легкоатлетов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле тренировки утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник – развитие скоростных качеств, вторник – развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности легкоатлетов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном — трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

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

Психологические средства восстановления.

К психологическим средствам относятся:

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

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением

тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах и особенно в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Медико-биологические средства восстановления.

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

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

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

2.2.5. Инструкторская и судейская практика.

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

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий спортсменами групп совершенствования спортивного мастерства позволяют тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к тренерской работе и может быть рекомендован для учебы в физкультурном вузе.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе городских и республиканских соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

2.2.6. Тестирование и контроль.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический, медико-биологический характер. Исходя из этого, существуют несколько видов контроля: педагогический, врачебный, психологический, биомеханический, биохимический, самоконтроль и др. Возможность использования сразу нескольких видов контроля за спортсменами-легкоатлетами зависит в большей степени от материальной базы спортивной школы (наличие спортивного психолога, врача, наличие соответствующего оборудования и прочее).

Методы педагогического контроля. Педагогический контроль процесса физического воспитания использует и медико-биологические показатели для всесторонней и углубленной характеристики состояния систем организма.

Педагогический контроль в целом прослеживает взаимосвязь и соответствие между педагогически направленными воздействиями, запланированными результатами и реально полученными.

Предпосылкой планирования и начальной частью педагогического контроля в легкой атлетике является контроль исходного уровня возможностей спортсмена к реализации поставленных задач:

- индивидуального уровня физического развития (в частности физических качеств);
- фонд двигательных умений и навыков;
- мотивацию и индивидуальные установки к предстоящей деятельности.

На основании его происходит распределение занимающихся по группам и конкретизация программы тренировочного процесса.

Контроль внешних факторов, воздействующих на занимающихся, включает:

- контроль внешних условий (санитарно-гигиенического состояния, метеорологическую информацию, средовых факторов: среднегорья, повышенной солнечной радиации);
- контроль воздействия тренера (профессиональность действий и соблюдение норм педагогической этики).

Контроль двигательной деятельности занимающихся включает:

- контроль формирования и совершенствования двигательных умений и навыков;
- контроль объема и характера нагрузок, режима их чередования с отдыхом;
- контроль взаимодействий занимающихся (парных и групповых взаимных воздействий, а также межличностных отношений);
- контроль функционального состояния организма (функциональный сдвиг).

Состояние специальной физической подготовленности лучше оценивать с помощью специфических показателей, адекватных естественным условиям спортивной деятельности и максимально приближенных к соревновательным.

Данные контроля заносятся в учетную документацию тренера в соответствии с официальными требованиями, предъявляемыми к их ведению:

- 1) журнал учета работы группы (списочный состав, тренировочный материал, посещаемость занятий);
- 2) протоколы тестирования;
- 3) медицинские карточки (данные врачебного контроля, ведутся медицинскими работниками);
- 4) журнал учета травм (на спортивных базах).

Виды педагогического контроля.

Предварительный контроль проводится для определения возможностей занимающихся к овладению физическими упражнениями и выполнению ими

нормативов учебной программы. Он позволяет внести уточнения в планирование тренировочных задач, средств и методов их решения. Можно проверить выполнение упражнений, структурно схожих с новыми; проверить знания, умения и навыки после длительных перерывов в занятиях для планирования индивидуальных занятий.

Оперативный контроль позволяет оценить решающие моменты педагогических воздействий на занятии (регистрация нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений целостного занятия) для оперативного управления деятельностью легкоатлета и достижения эффекта занятия.

Текущий контроль предполагает непрерывное проведение контроля на каждом тренировочном занятии в течение недели. Определяется результативность тренировки и повседневное изменение состояния занимающихся. Прослеживается и динамика показателей индивидуального состояния между данным и очередным занятием для оценки последствия и хода восстановительных процессов (от чего зависит эффект очередного занятия).

Методы биохимического контроля.

В практике обычно проводятся комплексные обследования легкоатлетов, дающие полную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма о его готовности выполнять физические нагрузки.

Инструментальные методы контроля.

Существует как известно визуальный и инструментальный виды контроля. Визуальный применяется гораздо чаще, но с помощью инструментального можно получить цифровое выражение различных характеристик (техники, состояния спортсмена), более точные показатели. Для контроля за кинематическими характеристиками (пространственными, временные, пространственно-временные) используется фото и видео съемка, циклография. Для контроля за динамическими характеристиками используется тензоплатформы (сила отталкивания). Для контроля за экономичностью используется набор спортивной аппаратуры. Для контроля за функциональным состоянием велоэргометр.

2.2.7. Период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях).

Основные задачи тренировки в соревновательный период является развитие физических и морально-волевых качеств; упрочение навыка в спортивной технике и, если нужно -совершенствование ее; овладение разработанной тактикой и приобретение опыта соревнований; поддержание общей физической подготовленности и специального «фундамента» на достигнутом уровне и дальнейшее повышение этого уровня у недостаточно подготовленных; повышение уровня теоретических знаний; дальнейшее решение воспитательных задач.

В этом периоде нужно повышать тренированность, добиваясь более высоких спортивных результатов и сохраняя спортивную форму. Организуется тренировка на основе повторения недельных циклов, предусматривающих не только решение указанных выше задач, но и участие спортсменов в соревнованиях, прикидках, проверках в конце каждой недели. Важно, чтобы соревнования в этом периоде были одним из главных средств подготовки.

В двух цикловой годичной тренировке первый (зимний) соревновательный период не разделяется на этапы. Сравнительная непродолжительность этого периода (1,5—2 месяца) и примерно одинаковые внешние условия для тренировки и состязаний позволяют легкоатлетам сразу включаться в спортивную борьбу. Даже

рекордные результаты в этом периоде должны показываться с запасом потенциальных сил, чтобы на основе дальнейшей подготовки достичь еще больших успехов во второй (летний) соревновательный период.

В одно цикловой годичной тренировке соревновательный период делится на два этапа: ранний соревновательный — 1 месяц (май) и этап основных соревнований — 4 месяца (июнь—сентябрь).

На первом этапе легкоатлеты должны много тренироваться, не боясь участвовать в соревнованиях, но основная цель их в большей мере тренировочная. В зависимости от вида легкой атлетики, подготовленности спортсмена и его нервной системы одним надо соревноваться на этом этапе меньше, другим — значительно больше. Здесь очень важен индивидуальный подход. Всем легкоатлетам необходим этот месяц раннего соревновательного этапа, чтобы все накопленное в подготовительном периоде использовать и применить в условиях летних соревнований на стадионе. Однако даже тем легкоатлетам, которые интенсивно тренировались в подготовительном периоде и участвовали в зимних состязаниях, не следует стремиться к максимальным спортивным достижениям в первые дни занятий в летних условиях.

Участие в соревнованиях на первом этапе не должно вызывать особых изменений в плане тренировки; прежде всего не следует снижать нагрузку перед ними. Участвуя в соревнованиях, легкоатлеты привыкают к новым условиям, проверяют свои возможности, повышают тренированность, оценивают эффективность своей тренировки. Обычно уже после первых соревнований можно сделать выводы, которые позволяют внести поправки в процессе тренировки и лучше подготовиться к дальнейшим соревнованиям.

Тренировка во втором этапе соревновательного периода подчинена главной цели — достигнуть наивысших результатов. В это время легкоатлеты снижают объем тренировочных занятий, но увеличивают их интенсивность. Именно на этом этапе спортсмены входят в высшую спортивную форму и в состоянии показывать максимальные и стабильные результаты.

Задачи дальнейшего развития и совершенствования строго индивидуальны. Общими остаются такие задачи, как поддержание общей физической подготовленности, гибкости и специального «фундамента» на достигнутом уровне, а также работа (если надо) над техникой.

Средства тренировки в соревновательном периоде не столь разнообразны, как весной. Теперь больше используются собственно легкоатлетические и избранные специальные упражнения. Разнообразие создается изменением методов и способов выполнения, а также сменой мест занятий (стадионы, парк, лес и др.). Для активного отдыха и поддержания тренированности используются различные упражнения и кроссы на местности.

На втором этапе соревновательного периода для достаточно физически подготовленных легкоатлетов можно уменьшить нагрузку в специальных упражнениях. Необходимо упрочить навык в технике путем многократного повторения избранного вида легкой атлетики с интенсивностью 80—90% от максимальной. Если же техника еще несовершенна, имеет недочеты, то ее закреплять не следует. В таких случаях надо упорно совершенствовать свою технику, стараясь поднять ее на новый уровень. Предстоящие соревнования не должны мешать работе над техникой. Лучше позднее, через год-два, достигнуть

выдающихся спортивных успехов, чем многие годы из-за недостатков в технике иметь посредственные результаты.

В соревновательном периоде большую роль для повышения тренированности играют соревнования, прикидки и тренировочные занятия с большой нагрузкой. На втором этапе этого периода тренировки объем тренировочных упражнений надо снизить и увеличить интенсивность тренировочной работы. Постепенное увеличение интенсивности в занятиях в сочетании с уменьшением объема, вариативностью тренировки и оптимальным числом соревнований - важное условие для достижения больших спортивных успехов.

В целом тренировочная и соревновательная нагрузка, ее объем и интенсивность в соревновательном периоде имеют значительные колебания волнообразного характера. При этом еще раз надо подчеркнуть, что с приближением ответственных соревнований общая нагрузка снижается, хотя интенсивность работы изменяется различно в разных видах легкой атлетики.

Участие в соревнованиях.

Для участия в соревнованиях спортсмены, проходящих спортивную подготовку должны соблюсти ряд требований:

- соответствовать возрасту, полу и уровню спортивной квалификации согласно положению (регламенту) официальных спортивных соревнований и правилам вида спорта «легкая атлетика»;
- выполнять план спортивной подготовки;
- проходить предварительный отбор;
- иметь медицинское заключение о допуске к участию в соревнованиях;
- соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются на соревнования на основании календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и на основании положения (регламента) о спортивных соревнованиях.

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

Физическая подготовка легкоатлета.

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

Физическая подготовка — это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств легкоатлета: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения (главным образом из общеподготовительных) - с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, мешки с песком, блины от штанги, гантели и т.п.), на

тренажерах, подвижные и спортивные игры, кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание и т.п.

Специальная физическая подготовка (СФП) легкоатлета должна быть направлена на развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде спорта. Она должна состоять из упражнений, возможно схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечнососудистую и дыхательную системы, по психическим напряжениям и т. п. К ним относятся специально-подготовительные упражнения, включающие в себя элемент, часть или избранный вид легкой атлетики в целом.

С возрастом и ростом мастерства спортсмена количество упражнений ОФП уменьшается и подбираются такие, которые больше способствуют специализации, т.е. упражнения СФП. Объем упражнений ОФП и СФП в системе тренировки спортсмена в значительной мере определяется уровнями компонентов его подготовленности. Если у спортсмена недостаточно развита сила определенных групп мышц, мала подвижность в суставах или недостаточна работоспособность сердечнососудистой и дыхательной систем, то используются соответствующие средства и методы физической подготовки.

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

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

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

Техническая подготовка легкоатлета.

Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой — наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Под совершенной техникой следует понимать

разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

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

Одним из основных условий успешного овладения эффективной техникой является сознательное отношение спортсмена к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной.

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

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

Легкоатлеты должны постоянно совершенствовать технику, добиваясь еще большей экономизации и рациональности движений, повышая предельные функциональные возможности. Обычно изучение и совершенствование техники движений, ее закрепление на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий, в которых решаются и многие другие задачи. Но во всех случаях технике следует уделять значительное время, помня, что в сложных технических видах легкоатлетического спорта эффективнее заниматься на протяжении нескольких месяцев только техникой, чтобы сделать качественный скачок. И наоборот, в тех

случаях, когда недостаточная физическая подготовленность легкоатлета тормозит прогресс в техническом мастерстве, эффективнее затратить месяцы на физическую подготовку и, только поднявшись на новый уровень, включить упражнения на технику в целостном виде.

Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения, но можно повторять другие упражнения, совершенствуя технику на фоне усталости, например, преодоление барьеров в беге на 400 м или преодоление препятствий в стипел-чезе. Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. В первом случае следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия рекомендуются после усвоения требуемой координации движений. Поэтому следует учитывать специфику упражнений: в одних — правильная техника движений возможна при условиях, далеких от предельных (марафонский бег); а в других — только при усилиях, близких к предельным (старт в спринте).

Тактическая подготовка легкоатлета.

Спортивная тактика - искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача — наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую - там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

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

Главное средство обучения тактики — повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Теоретическая и психологическая подготовка легкоатлетов.

В подготовке легкоатлетов важную роль играет теоретическая подготовка. Задачи теоретической подготовки включают в себя следующие вопросы:

- общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;
- знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;
- знание теории и практики легкоатлетического спорта;
- знание вопросов психологической подготовки спортсмена;
- знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля;
- знание вопросов профилактики травматизма в специализированном виде легкой атлетики.

Особое внимание в теоретической подготовке должно быть уделено методике тренировки в избранном виде легкой атлетики. Важно, чтобы легкоатлеты знали средства и методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости применительно к своей специализации; умело воспитывали в себе волевые и моральные качества; были бы знакомы с планированием круглогодичных и перспективных многолетних тренировок; понимали роль спортивных соревнований, хорошо знали правила участия в них и особенностях непосредственных к ним подготовок; умели анализировать учебно-тренировочный процесс и результаты соревнований; регулярно вели дневник самоконтроля и тренировок, анализируя свою спортивную деятельность.

Теоретические знания по всем этим пунктам учащиеся приобретают на лекциях, в беседах, в объяснениях на учебно-тренировочных занятиях. Для более углубленного изучения вопросов теории и методики спорта легкоатлетам рекомендуют специальную литературу с последующим ее обсуждением и разбором. Сегодня в спорте тот добивается высоких результатов, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижениями науки, за передовой спортивной практикой, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной и технической подготовленности.

Тренировочный процесс - это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и неожиданные на первый взгляд взлеты, и совершенно непредусмотренные падения, неудачи. Иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем спортсмен накопит силы и знания для новых успехов. Знание теории спортивной подготовки очень важно для легкоатлета. Спортсмен, знающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов в спорте достичь невозможно. Самостоятельность в тесном содружестве с тренером и врачом — вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

2.4. Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки.

В ГБУ РК «Спортивная школа №1» осуществляется спортивная подготовка на следующих этапах:

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

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Основные критерии для зачисления на этапы спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки:

- выполнения контрольных нормативов для зачисления;
- соблюдения минимального возраста для зачисления;
- отсутствие медицинских противопоказаний.

2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- выполнения контрольных нормативов для зачисления;
- соблюдение антидопинговых правил;
- соблюдения минимального возраста для зачисления;
- отсутствие медицинских противопоказаний;
- выполнение спортивного разряда – третий юношеский спортивный разряд.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства:

- выполнения контрольных нормативов для зачисления;
- соблюдение антидопинговых правил;
- соблюдения минимального возраста для зачисления;
- отсутствие медицинских противопоказаний;
- выполнение спортивного разряда – кандидат в мастера спорта.

4. Этап высшего спортивного мастерства:

- выполнения контрольных нормативов для зачисления;
- соблюдение антидопинговых правил;
- соблюдения минимального возраста для зачисления;
- отсутствие медицинских противопоказаний;
- выполнение спортивного звания – мастер спорта России.

Правила приема, поступающих в учреждение лиц для освоения Программы спортивной подготовки, а также порядок формирования групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальным актом учреждения «Порядок приема на обучение по программам спортивной подготовки».

2.5. Перечень тренировочных мероприятий.

Таблица № 2

N п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и\ или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней		В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

2.6. Требования к научно-методическому обеспечению.

Научно-методическое обеспечение – составная часть системы подготовки спортсменов.

Целью научно-методического обеспечения является оптимизация и повышение эффективности тренировочного процесса на основе информации о состоянии спортсменов, их соревновательной и тренировочной деятельности.

Задачи научно-методического обеспечения.

1. Обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала, лиц, проходящих спортивную подготовку.

2. Организация мониторинга тренировочной деятельности.

3. Повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс.

4. Разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

5. Подготовка экспертных заключений, рецензий на программы спортивной подготовки.

6. Подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе проведения в отношении них комплексной диагностики.

7. Сопровождение экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных (региональных) экспериментальных площадок.

Научно-методическое обеспечение предусматривает следующее:

- разработку модельных характеристик спортсменов высшей квалификации;
- прогнозирование спортивных достижений спортсменов, спортивных сборных команд;
- внедрение современных средств и методов в практику подготовки спортсменов, спортивных сборных команд;
- совершенствование критериев отбора кандидатов в спортивные сборные команды;
- программирование системы тренировки и соревнований;
- комплексный контроль за подготовленностью спортсменов;
- проведение обследований и разработку рекомендаций по коррекции планов и тренировочных программ на основе сравнения фактического уровня готовности спортсменов и нормативных показателей;
- проведение восстановительных мероприятий;
- систематический анализ динамики и структуры тренировочных нагрузок;
- обследование соревновательной деятельности;
- этапные комплексные и текущие обследования, в том числе и биохимические.

2.7. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними.

Антидопинговое обеспечение – проведение мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Основные направления:

- проведение лекций с привлечением специалистов по актуальным вопросам антидопинга для тренеров и спортсменов;

- ознакомление с антидопинговыми правилами тренеров и спортсменов с оформлением антидопингового обязательства;

- проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу с оформлением антидопингового обязательства;

- оформление стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методических материалов;
- прохождение онлайн-тестирования по образовательной программе «Антидопинг» на сайте РУСАДА тренерам и спортсменам Учреждения.

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

Таблица №3

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

Группы начальной подготовки – возрастная категория юных спортсменов, занимающихся легкой атлетикой в физкультурно-спортивных организациях в соответствии с требованиями Программы.

Тренировочные группы – возрастная категория квалификационных юных спортсменов, занимающихся легкой атлетикой в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованием Программы и ЕВСК.

Группы совершенствования спортивного мастерства - возрастная категория спортсменов высокой квалификации, занимающихся легкой атлетикой в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Программы и ЕВСК.

Группы высшего спортивного мастерства - возрастная категория спортсменов высокой квалификации, занимающихся легкой атлетикой в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Программы и ЕВСК.

Минимальный возраст зачисления спортсменов по программе спортивной подготовки в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика – **9 лет**.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, состоящих в списках кандидатов в спортивную сборную команду Республики Коми и показывающих стабильно высокие результаты на республиканских и всероссийских

официальных спортивных соревнованиях, на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается.

Максимальный состав группы определяется на основании приказа Министерства физической культуры и спорта Республики Коми от 29.06.2018 г. № 01-12\185 «Об утверждении Положения об оплате труда работников государственных бюджетных и автономных учреждений физической культуры и спорта Республики Коми».

2.9. Требования к объему тренировочного процесса.

Таблица №4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	6	9	12	18	24
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3	4	6	6	7
Общее количество часов в год	312	312	468	624	936	1248
Общее количество тренировочных занятий в год	156	156	208	312	312	364

**Количество тренировок в неделю может быть изменено по решению администрации ГБУ РК «СШ№1» в связи с загруженностью спортивных объектов и режима занятий в общеобразовательных школах, средне-специальных и высших учебных учреждениях лиц, проходящих спортивную подготовку.*

2.10. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Центральным компонентом подготовки легкоатлета является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, теоретическую, психологическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение легкоатлетом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Таблица №5

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции							
1	Объем физической нагрузки (%), в том числе	32-91	35-91	60-83	63-79	62-78	63-79
1.1	Общая физическая подготовка (%)	20-76	21-73	17-32	15-20	12-17	11-16
1.2	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
1.3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
1.4	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
3	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6	3-6	3-4
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6

<i>Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</i>							
1	Объем физической нагрузки (%), в том числе	22-91	25-91	66-84	60-82	56-79	55-76
1.1	Общая физическая подготовка (%)	10-76	11-73	40-50	30-41	10-20	8-17
1.2	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15	25-30	29-34
1.3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
1.4	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22	13-17
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
3	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	3-5	3-6
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5	5-7
<i>Для спортивной дисциплины: прыжки, метания</i>							
1	Объем физической нагрузки (%), в том числе	32-91	35-91	60-83	62-78	62-78	63-79
1.1	Общая физическая подготовка (%)			17-32	14-19	12-17	11-16

1.2	Специальная физическая подготовка (%)	20-76	21-73	21-23	24-27	24-27	25-28
1.3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
1.4	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
3	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5	3-6	3-4
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
<i>Для спортивной дисциплины: многоборье</i>							
1	Объем физической нагрузки (%), в том числе	72-95	77-95	62-83	59-79	58-78	56-74
1.1	Общая физическая подготовка (%)	50-67	53-63	21-31	15-22	11-18	10-15
1.2	Специальная физическая подготовка (%)	10-13	11-15	19-24	20-25	21-26	21-26
1.3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	3-6	4-7
1.4	Техническая подготовка (%)	12-15	12-15	20-24	21-26	23-28	21-26

2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-4	1-4	6-9	7-10	8-11	12-16
3	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6	3-6	3-4
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6

2.11. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

Таблица №6

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

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

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На данном этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение спортсменов технике выполнения упражнений, формированию двигательных навыков и умений. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами.

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

Мезоцикл - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На тренировочном и последующих этапах годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды (макроциклы).

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

Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяются те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки.

Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего и этапного) спортсменов и календаря соревнований.

Мезоциклы (средние циклы) различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют этапы и периоды годичного цикла.

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

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У менее квалифицированных спортсменов общеподготовительный – более продолжительный.

Основная направленность 1-го этапа: создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у молодых спортсменов удельный вес упражнений по общей физической подготовке превышает удельный вес упражнений специальной физической подготовки. С возрастом и повышением спортивной квалификации вес упражнений специальной физической подготовки увеличивается.

Методы тренировки на данном этапе специализированы меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается игровому, равномерному и переменному методам. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь

в той мере, которая не препятствует поведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

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

Изменяется состав средств тренировочного занятия. Помимо специально-подготовительных упражнений используются соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

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

Соревновательный период. Основная цель – сохранение формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде легкой атлетики.

Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интегральный).

Интервалы отдыха между соревнованиями должны быть достаточны для восстановления работоспособности спортсменов.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и многотипных нагрузок. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада.

Типы и структура мезоциклов. Построение тренировочного процесса в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Различают следующие типы мезоциклов: *втягивающий*, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и другие.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого мезоцикла начинается подготовительный период. Больше внимания уделяется средствам общей физической подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на

повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Тренировочная работа сочетается с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена.

Соревновательные мезоциклы – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируются между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

2.13. Режим тренировочной работы.

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

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (года) спортивной подготовки.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

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

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера по виду спорта «легкая атлетика» допускается привлечение дополнительно второго тренера по видам спортивной подготовки при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (*Таблица №2*) для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих,

проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

2.14. Предельные тренировочные нагрузки.

Величина тренировочных нагрузок определяется:

1. Частотой тренировочных занятий, их плотностью и продолжительностью.
2. Общим объемом работы.
3. Интенсивностью и напряженностью работы.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1248 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 7.

Предельные тренировочные нагрузки установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика. Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Нормативные требования к тренировочной нагрузке представлены в *таблице № 4*.

Классификация нагрузок.

1. *Запредельные* - превышающие функциональные возможности организма. Эти нагрузки не должны применяться на тренировках, но могут быть на ответственных соревнованиях.

2. *Околопредельные* - стоящие на грани возможностей организма. Эффект сверх восстановления наступает на 6- 7-й день, а величины его не очень большие. Иногда применяются на тренировках.

3. *Большие* - наблюдается наибольший эффект сверх восстановления, который наступает через 32-36 часов. Эти нагрузки наиболее эффективны и в силу этого часто применяются на тренировках. Бессистемное использование больших нагрузок, наслаивание друг на друга может привести к перетренировке.

4. *Средние* - эффект сверх восстановления после них меньший, однако наступает он значительно раньше, через 18-24 часа.

5. *Малые* - после них отмечается наименьший эффект сверх восстановления - через 4-6 часов. Часто используются до начала соревнований.

2.15. Предельный объем соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях. Для ведущих спортсменов основные соревнования - чемпионаты и первенства России, чемпионаты и первенства федеральных округов. Для начинающих спортсменов основные - первенство школы, города. Именно в соответствии со сроками основных соревнований надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях спортсмен, проходящий спортивную подготовку, должен принять участие в отборочных соревнованиях, а перед этим, проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных

соревнованиях. Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, получает объемы соревновательной деятельности в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика и зависит от этапа спортивной подготовки (*Таблица №6*).

2.16. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

На всех этапах подготовки (в случае отсутствия второго тренера), в период отпуска тренера спортсмены занимаются индивидуальной спортивной подготовкой по заданию тренера.

В группах начальной подготовки и тренировочных группах индивидуальная спортивная подготовка включает комплексы упражнений для развития силы, гибкости, координации, скорости, которые спортсмены выполняют в домашних условиях, под контролем родителей.

На этапах начальной подготовки и тренировочном объем индивидуальной спортивной подготовки составляет не менее 6 недель.

Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства. Объем индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 52 недели и отражается в индивидуальном плане спортивной подготовки каждого спортсмена и определяется в соответствии с условиями и задачами, поставленными на текущий год, возрастом и стажем занятий спортсмена, уровнем его спортивной квалификации, состоянием здоровья.

Активный отдых спортсмена для восстановления после прошедшего соревновательного сезона должен составлять не менее 4-х недель, из них 1 неделя - после зимнего сезона и 3 недели – после летнего. Количество дней отдыха может быть уменьшено, если спортсмен не принимал участие в зимнем сезоне и целенаправленно готовился к соревнованиям летнего сезона

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

Медицинские требования.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям.

В медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, входит:

- медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год в Республиканском физкультурно-врачебном диспансере;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований, одеждой, обувью.

Определение физического развития, функциональной подготовленности осуществляется в ходе углубленного медицинского обследования. В соответствии со сроками проведения выделяют углубленное, этапное, текущее и оперативное обследование. На тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства обязаны проходить углубленное медицинское обследование не менее 2-х раз в год (в начале и в конце

тренировочного года), согласно графику и иметь соответствующее медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Диспансеризация проводится в соответствии с программой соответственно возрасту спортсменов.

По результатам полученных данных дается заключение на каждого спортсмена, в котором должна содержаться оценка состояния здоровья, физического развития, уровня функционального состояния. Обязательным является наличие рекомендаций по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, тренировочному режиму.

Возрастные требования. Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, указаны в *таблице № 1*.

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

По решению учредителя в спортивных школах допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 17 лет.

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

Психофизические требования определяются готовностью спортсмена выполнять тренировочную и соревновательную деятельность в стрессовых ситуациях.

Подведение организма спортсмена в состоянии «боевой» готовности к основному старту и приведены в *таблице № 7*.

Таблица № 7

<i>Основные параметры личности спортсмена</i>	<i>Психодиагностика</i>
Эмоциональная устойчивость - устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса.	Личностный опросник Р. Кэттела
Интроверсия-экстраверсия - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события.	
Лидерство - умение управлять собой	
Независимость - самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств.	
Мотивация достижения - «справляться с чем-то трудным». Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое	Методика оценки мотивации к достижению успеха. Т. Элерса.

самоуважение благодаря успешному применению своих способностей». Мюррей Г.А. (1893-1988)	
Тревога: 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации. Тревожность - негативные переживания, беспокойство, озабоченность.	Методики Ч.Д. Спилбергера- Ю.Л. Ханина: - оценки ситуативной тревоги, - оценки личностной тревожности.
Агрессивность - настойчивость и активность в преодолении трудностей.	Методика оценки уровня личностной агрессивности А. Басса- А. Дарки
Волевой самоконтроль	Опросник А.Г. Зверкова, Б.В. Эйдмана.
Склонность к риску - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.	Методика оценки мотивации к избеганию неудач Т. Элерса. Методика оценки склонности к риску Г. Шуберта.
Адаптивность - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям.	Производная от ММРІ «Миннесотского личностного опросника» - Многоуровневый 30 личностный опросник «Адаптивность».
Самооценка - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.	Методика экспресс-оценки самочувствия, активности, настроения. Самооценка индивидуальных особенностей

2.18. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем. Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по легкой атлетике.

Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки представлены в *таблицах № 7-9.*

Таблица № 8

<i>N n/n</i>	<i>Наименование оборудования и спортивного инвентаря</i>	<i>Единица измерения</i>	<i>Количество изделий</i>
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2	Брус для отталкивания	штук	1
3	Буфер для остановки ядра	штук	1
4	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6	Гири спортивные (16,24,32 кг)	комплект	3
7	Грабли	штук	2
8	Диски для штанги (от 2,5 до 50 кг)	штук	10
9	Доска информационная	штук	2
10	Жгуты резиновые (ленты)	комплект	10
11	Измеритель высоты установки планки для	штук	2

	прыжков в высоту		
12	Конь гимнастический	штук	1
13	Круг для места толкания ядра	штук	1
14	Мат гимнастический	штук	10
15	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
16	Мяч для метания (140 гр.)	штук	10
17	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5кг)	комплект	8
18	Палочка эстафетная	штук	20
19	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
20	Пистолет стартовый	штук	2
21	Планка для прыжков в высоту	штук	8
22	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
23	Рулетка (10 м)	штук	3
24	Рулетка (100 м)	штук	1
25	Рулетка (20 м)	штук	3
26	Рулетка (50 м)	штук	2
27	Секундомер	штук	10
28	Скамейка гимнастическая	штук	20
29	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
30	Стартовые колодки	пар	10
31	Стенка гимнастическая	пар	2
32	Стойки для приседания со штангой	пар	1
33	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
34	Указатель направления ветра	штук	4
35	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
36	Электромегафон	штук	1
37	Ядро массой (3,0 кг)	штук	20
38	Ядро массой (4,0 кг)	штук	20
39	Ядро массой (5,0 кг)	штук	10
40	Ядро массой (6,0 кг)	штук	10
41	Ядро массой (7,26 кг)	штук	20
<i>Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье</i>			
42	Колокол сигнальный	штук	1
43	Конус высотой 15 см	штук	10
44	Конус высотой 30 см	штук	20
45	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
46	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
47	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
<i>Для спортивных дисциплин: прыжки, многоборье</i>			
48	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
49	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
50	Планка для прыжков с шестом	штук	10
51	Покрышка не промокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
52	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
53	Стойки для прыжков с шестом	пар	1

54	Ящик для упора шеста	штук	1
<i>Для спортивных дисциплин: метание, многоборье</i>			
55	Диск массой 1,0 кг	штук	20
56	Диск массой 1,5 кг	штук	10
57	Диск массой 1,75 кг	штук	15
58	Диск массой 2,0 кг	штук	20
59	Диски обрезиненные (0,5 – 2 кг)	комплект	3
60	Копье массой 600 гр.	штук	20
61	Копье массой 700 гр.	штук	20
62	Копье массой 800 гр.	штук	20
63	Круг для места метания диска	штук	1
64	Круг для места метания молота	штук	1
65	Молот массой 3,0 кг	штук	10
66	Молот массой 4,0 кг	штук	10
67	Молот массой 5,0 кг	штук	10
68	Молот массой 6,0 кг	штук	10
69	Молот массой 7,26 кг	штук	10
70	Ограждение для метания диска	штук	1
71	Ограждение для метания молота	штук	1
72	Сотка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1

Спортивная инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица № 9

N n/n	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Диск	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2	Копье	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3	Молот в сборе	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4	Шест	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
5	Ядро	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 10

N n/n	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
2	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
4	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
5	Обувь для метания	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

	диска и молота										
6	Обувь для толкания ядра	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7	Перчатки для метания молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
11	Шиповки для бега с препятствием (стипель-чеза)	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
12	Шиповки для метания копья	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
15	Шиповки для тройного прыжка прыжков с шестом	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методическая часть Программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по тренировочным годам, и распределение в годовых циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам тренировок, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

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

Отбор – обязательная составная часть подготовки спортивного резерва.

1. Отбор в легкой атлетике включает в себя следующий ряд факторов: наследственность, морфофункциональные показатели, скоростно-силовые показатели, Антропометрические особенности (рост, вес, основные пропорции тела), двигательные способности, уровень развития физических качеств, и их соответствие основным биодинамическим особенностям легкоатлетов, медико-биологические особенности, психические качества спортсмена.

2. В процессе многолетнего отбора большое значение приобретает оценка показателей, отражающих уровень функциональных возможностей различных систем организма. Возраст и пол, характер обмена веществ, степень психоэмоционального напряжения, состояния внутренней и внешней среды и многие другие факторы оказывают заметное воздействие на величину ЧСС в покое. Также можно учитывать при отборе функции легких, определяющимися следующими показателями: жизненная емкость легких (ЖЕЛ), дыхательный объем (ДО), резервный объем выдоха (РОВ), глубиной и частотой дыхания, МПК, ЖЕЛ, темп прироста.

Способность – совокупность анатомо-физиологических психических свойств, позволяющая сравнительно легко добиваться успеха в той или иной деятельности, природное дарование, склонность к чему-либо. Способности возникают в процессе развития и проявляются в определенной деятельности. В основе формирования и совершенствования способностей, в том числе и спортивных, лежат биологически закрепленные предпосылки развития – задатки.

Задатки – это врожденные анатомо-физиологические и психолого-физиологические особенности нервной системы, органов чувств, мозга, двигательного аппарата, пропорций тела, биологическая инерция.

Талант – выдающиеся природные способности.

Отбор – система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки способности детей, соответствующие специфике определенного вида спорта.

Отбор преследует две основные цели: уменьшение затрат времени и средств на обучение тех, от кого можно ожидать наибольшей продуктивности в спортивной деятельности, с одной стороны. С другой стороны, ориентация в правильном выборе будущих занятий, определение направления поиска.

Спортивная ориентация – комплекс мероприятий направленный, на подбор для человека тех видов спорта, которые в наибольшей степени соответствуют его желаниям, предрасположенности и способности.

Спортивная селекция – система мероприятий, предусматривающий периодический отбор лучших спортсменов на различных этапах спортивной подготовки.

Этап и критерий спортивного отбора.

Отбор состоит из трех этапов. 1 этап – предварительный, 2 этап – промежуточный и 3 этап – заключительный.

Система отбора в современных условиях должна отвечать следующим требованиям:

1. Способствовать оптимальному функционированию связи двух ветвей физкультурного движения – массового спорта и спорта высших достижений;

2. Процессу отбора предшествует спортивная ориентация, позволяющая обоснованно рекомендовать ребенку одну из этих ветвей;

3. Спортивная ориентации осуществляется поэтапно: от ориентации на группы родственных видов спорта (родовая ориентация) к ориентации на конкретную спортивную дисциплину (видовая ориентация);

4. Комплексная оценка предрасположенности к виду спорта и перспективности совершенствования в нем должна базироваться на глубоком изучении личности ребенка.

В процессе многолетней подготовки выделяется 4 этапа отбора.

На **1- этапе** отбираются дети 9-11 лет для **предварительной** (не связанной с конкретным видом легкой атлетикой) спортивной подготовки.

На **2- этапе** проводится более **специализированный отбор** в зависимости от требований модельных характеристик в отдельных видах легкой атлетики.

На **3 этапе** – **заключительный отбор** детей ориентируют на конкретный вид легкой атлетики.

Каждый этап отбора совпадает с соответствующим этапом многолетней подготовки.

Спортивный отбор и ориентация – не одномоментные события на том или ином этапе спортивной подготовки, а непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю подготовку спортсмена. Обусловлено это невозможностью четкого выявления способностей на отдельном этапе возрастного развития или многолетней подготовки, а также сложным характером взаимоотношений между наследственными факторами, которые проявляются в виде задатков, и приобретенными, являющимися следствием специально организованной тренировки. Даже очень высокие задатки к тому или иному виду деятельности, свидетельствующие о природной одаренности человека, служат лишь необходимой основой высоких способностей к занятиям спортом. Действительные же способности могут быть выявлены лишь в процессе тренировки и воспитания и являются следствием сложного диалектического единства – врожденного и приобретенного, биологического и социального.

Задачи отбора и ориентации на различных этапах многообразны. Если на первом этапе важно, прежде всего, установить целесообразность серьезных занятий легкой атлетикой для того или иного подростка, то на последующих этапах круг задач значительно расширяется: ориентация спортсмена для специализации в конкретных видах легкой атлетики, отбор в сборные команды.

Основными задачами первого этапа – являются массовый просмотр детей 9-10 лет с целью их ориентации на занятия легкой атлетикой.

В группу начальной подготовки принимаются все желающие в соответствии с возрастом.

Критериями оценки является задача приемных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиций перспективы.

Критериями, на основе которых обычно формируется суждение о спортивной одаренности ребенка, являются данные о его росте, весе, телосложении, двигательных способностях. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняет эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентирующие.

Основная задача второго этапа отбора – выявление одаренных в спортивном отношении детей для комплектования тренировочных групп. Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки.

Отбор проводится по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов, антропометрические измерения, выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов. В течение последнего года обучения в тренировочных группах выявляются перспективные спортсмены для зачисления в группы совершенствования спортивного мастерства.

В ходе второго этапа отбора осуществляется систематическое изучение каждого спортсмена с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. В это время проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об индивидуальной спортивной ориентации занимающегося.

Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогическое наблюдение, контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования.

В ходе антропометрических обследований необходимо определить, насколько кандидаты для зачисления в спортивную школу соответствуют тому морфотипу, который характерен для той или иной дисциплины легкой атлетики. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.).

На основе медико-биологических исследований дается оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности спортсменов. Выявляются дети и подростки, имеющие противопоказания к занятиям. В процессе медико-биологических исследований особое внимание должно быть обращено на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме спортсменов после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются спортсмены.

Большую роль в системе отбора играют контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать поступающий, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть, выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный

ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена.

В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований.

На третьем этапе отбора необходимо выяснить, сможет ли спортсмен добиться результатов высокого класса, успешно выступать на соревнованиях, легко переносить исключительно напряженную тренировочную программу и эффективно адаптироваться к применяемым нагрузкам.

На третьем этапе отбора должны проводиться просмотрные тренировочные сборы.

Отбор кандидатов осуществляется с учетом следующих показателей:

1. Спортивно-технические результаты и их динамика (начало, вершина, спад) по годам подготовки.
2. Степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях.
3. Степень технической готовности и устойчивости спортсмена к сбивающим факторам в условиях соревновательной деятельности.

По итогам соревнований, а затем и комплексного обследования определяют контингент спортсменов, индивидуальные показатели которых соответствуют решению задач. Отбор кандидатов в основные составы сборных команд Республики Коми, Российской Федерации осуществляется на основе учета двигательного потенциала, возможности дальнейшего развития физических качеств, совершенствования функциональных возможностей организма спортсмена, освоения новых двигательных навыков, способности к перенесению высоких тренировочных нагрузок, психической устойчивости спортсменов на соревнованиях. В процессе этого этапа отбора учитываются следующие компоненты: уровень специальной физической подготовленности; уровень спортивно-технической подготовленности; уровень тактической подготовленности; уровень психической подготовленности; состояние здоровья.

Основной формой отбора кандидатов в сборные команды служат спортивные соревнования. При этом учитываются не только сегодняшние спортивные результаты, но и их динамика на протяжении двух-трех последних лет, динамика результатов в течение текущего года, стаж регулярных занятий спортом, соответствие основных компонентов физической подготовленности и физического развития.

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

Выделяют следующие виды подготовки легкоатлета:

- физическая подготовка легкоатлета
- техническая подготовка легкоатлета
- тактическая подготовка легкоатлета
- теоретическая подготовка легкоатлетов,
- психологическая подготовка легкоатлета

Физическая подготовка легкоатлетов.

Физическая подготовка — это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств легкоатлета: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Специальная физическая подготовка (СФП) легкоатлета направлена на развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов.

Техническая подготовка легкоатлетов.

Для достижения наилучшего результата необходимо владеть совершенной техникой — наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения.

Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

Тактическая подготовка легкоатлетов.

Спортивная тактика — искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача — наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

Теоретическая подготовка легкоатлетов.

В подготовке легкоатлетов важную роль играет теоретическая подготовка. Задачи теоретической подготовки включают в себя следующие вопросы:

- общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;
- знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;
- знание теории и практики легкоатлетического спорта;
- знание вопросов психологической подготовки спортсмена;
- знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля;
- знание вопросов профилактики травматизма в специализированном виде легкой атлетики.

Психологическая подготовка.

Целью психологической подготовки является формирование значимых для спорта свойств личности и психических качеств спортсмена.

Различают три вида психологической подготовки: общую подготовку, специальную подготовку к соревнованию и подготовку к выполнению конкретного двигательного действия.

Средства и методы спортивной тренировки.

Средство — это конкретное содержание действия спортсмена, метод — это способ действий, путь их применения.

Основными средствами тренировки спортсмена являются физические упражнения, которые делятся на три группы: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные.

С помощью общеподготовительных упражнений решается задача всестороннего функционального развития организма спортсмена, повышается общий уровень работоспособности и координации движений.

Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировок легкоатлетов и способствуют направленному воздействию на те или иные системы организма, решая задачи развития физических способностей, совершенствуют техническое мастерство.

Соревновательные упражнения — это комплекс двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации. К этим упражнениям относятся избранный вид легкой атлетики и его варианты.

Средства спортивной тренировки разделяются по направленности воздействия на две группы:

- преимущественно связанные с совершенствованием различных сторон подготовленности — технической, тактической и т. п.;
- преимущественно связанные с развитием двигательных качеств.

Методы спортивной тренировки делятся на три группы: словесные, наглядные и практические.

При подборе методов следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсмена, их классификации и уровню подготовленности.

К *словесным методам* относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ, обсуждение, команда, подсказка и др. Эти методы должны использоваться в лаконичной, образной и доступной форме, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему в значительной мере способствуют специальная терминология и сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении, непосредственный показ упражнений и их элементов тренером или квалифицированным спортсменом. Кроме этого следует широко использовать наглядные пособия.

Методы практических упражнений делятся на две основные подгруппы:

- методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для легкой атлетики;
- методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств. Обе подгруппы методов тесно взаимосвязаны, применяются в неразрывном единстве, обеспечивают эффективное решение задач спортивной тренировки.

Среди методов, направленных на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания движений в целом и по частям.

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

При использовании методов разучивания движений, как в целом, так и по частям большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Подводящие упражнения применяются для облегчения задач овладения спортивной техникой путем планомерного освоения более простых двигательных действий. Например, в тренировке бегуна в качестве подводящих упражнений используется бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками и т.д. Каждое из этих упражнений является подводящим к бегу и способствует более эффективному становлению его отдельных элементов: отталкивания, высокого выноса бедра, повышения темпа движений, координации в деятельности мышц антагонистов и т.д.

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

В качестве других самостоятельных методов следует выделить игровой и соревновательный.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций. Его применение обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением в постоянно изменяющихся ситуациях разнообразных задач. Эти особенности игровой деятельности требуют от занимающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования и мышления, оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений.

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

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

3.3. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Процесс спортивной подготовки состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортивный массаж – рекомендуется проводить совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники дисциплин легкой атлетики, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Тренировочные занятия проводят в осеннее - зимний период в крытом легкоатлетическом манеже, в весенне - летний период на открытом стадионе в форме тренировки по общепринятой схеме.

Тренировка должна состоять из подготовительной или разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Начиная с тренировочного этапа, рекомендуется после проведения общей разминки выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику легкоатлетических видов. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением методических принципов. Количество повторений каждого упражнения должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка. Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (скоростно-силовых, взрывной силы, скоростной выносливости, быстроты, координации движений, гибкости и др.) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от юношей до высококвалифицированных спортсменов. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, спортивных и подвижных игр, и т.д. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается всестороннее гармоничное развитие спортсмена-легкоатлета.

Планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих *методических принципов*:

➤ *Направленность на максимально возможные достижения.*

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

➤ *Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.*

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных

этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

➤ *Индивидуализация спортивной подготовки.*

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

➤ *Единство общей и специальной спортивной подготовки.*

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

➤ *Непрерывность и цикличность процесса подготовки.*

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

➤ *Возрастание нагрузок.*

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

➤ *Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.*

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе. Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на тренеров, проводящих занятия с группой. Допускаются к занятиям спортсмены, не имеющие медицинских противопоказаний. На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий легкой атлетикой.

Тренер обязан:

- производить построение и переключку тренировочных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале;
- соблюдать расписание тренировочных занятий и соревнований;
- не допускать превышение максимального количественного состава группы;
- допускать спортсменов к тренировкам только в спортивной форме и обуви;
- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочными занятиями проверять его надежность, функциональность, работоспособность, следить также за соблюдением санитарных и других норм, безопасностью спортсменов, непосредственно на месте проведения тренировочного занятия или спортивного соревнования;

- в случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре спортсменов или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности или спортсменов, если неисправность незначительная устранить ее, в другом случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом администратору и руководству спортсооружения;

- на всем протяжении тренировочных занятий, соревновательных упражнений находиться непосредственно на месте проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований, в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований, обеспечить безопасность жизни и здоровья спортсменов, соревнующихся, освоения ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений, навыков в т.ч. и по технике безопасности. Допускать к тренировочным занятиям спортсменов, имеющих медицинский допуск к занятиям или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

- тренер, несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность спортсменов на тренировочных занятиях или спортивных соревнованиях;

- тренер, обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил;

- в случае травмы, происшедшей на тренировочном занятии, тренер обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему и вызвать медицинского работника, при необходимости скорую помощь.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно, в т. ч. после перенесенного заболевания проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру;

- выполнять по согласованию с тренером указания врача;

- не опаздывать на тренировочные занятия, соревнования. Быть внимательным, не отвлекаться, не отвлекать других спортсменов, строго соблюдать и выполнять команды и инструкции тренера, правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий, соревнований, выходить за пределы места проведения занятий или соревнований только с разрешения тренера;

- приступать к тренировочному занятию и участвовать в спортивных и массовых мероприятиях только в спортивной одежде и обуви;

- соблюдать санитарно-гигиенические, медицинские требования (не реже двух раз в год проходить углубленный медицинский осмотр). Не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги), алкогольную, наркотическую продукцию и т.д., в случае амбулаторного лечения обязательно сообщить об этом тренеру, после завершения лечения предоставить справку-допуск к занятиям;

- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью, либо жизни или здоровью иных лиц;

ставить в известность тренера о неисправностях используемого оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению;

- следить за личными вещами и имуществом, не оставлять без присмотра. Ответственность за оставленные без присмотра вещи возлагается на собственника вещи.

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на спортивных объектах;

- соблюдать антидопинговые правила;

- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля.

При метаниях:

- перед выполнением упражнений по метанию или толканию снаряда смотреть, нет ли людей в секторе для метания или толкания;

- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;

- при групповом метании стоять с левой стороны от метящего;

- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;

- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;

- после броска идти за снарядом только с разрешения тренера, не производить произвольных метаний;

- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;

- не передавать снаряд друг другу броском;

- не метать снаряд не в оборудованных для этого местах.

При беге:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;

- - во избежание столкновений во время бега исключить резко «стопорящую» остановку;

При выполнении прыжков:

- выполнять прыжки только после того, как будет свободен сектор;

- грабли необходимо класть зубьями вниз;

- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;

- выполнять прыжки, когда тренер дал разрешение на прыжок и в яме никого нет;

- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим спортсменом;

- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

3.4. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определены в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта

«Легкая атлетика» по годам, продолжительность в соответствии с *Таблицами №4 и №36* Нормативной части Программы, на этапах спортивной подготовки.

Объем тренировочных нагрузок представлен поэтапными нормативами по количеству часов в неделю, количеству тренировок в неделю, общему количеству часов в год, общему количеству тренировок в год в *Таблице № 4* Нормативной части Программы, на этапах спортивной подготовки.

3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Под планированием подразумевают, прежде всего, процесс разработки системы планов, рассчитанных на различные промежутки времени, в рамках которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей, задач и содержание спортивной тренировки.

Предметом планирования в процессе подготовки спортсменов являются цели, задачи, средства и методы тренировки, величина тренировочных и соревновательных нагрузок, количество тренировочных занятий, системы восстановительных мероприятий.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировочного процесса.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: *перспективное, текущее, оперативное.*

В многолетний перспективный план должны быть включены основные показатели, опираясь на которые можно было бы составить годовые планы.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает в себя следующие разделы:

- краткая характеристика спортсмена;
- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
- главные соревнования и планируемые результаты в каждом году;
- система и сроки комплексного контроля, в том числе диспансеризации;
- график тренировочных сборов.

К документам *текущего планирования* относится индивидуальный план спортивной подготовки.

Годичный индивидуальный план спортивной подготовки состоит из следующих разделов:

- краткая характеристика спортсмена (команды);
- основные задачи тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- распределение соревнований, тренировочных занятий;
- спортивно-технические показатели (спортивные результаты).

Оперативное планирование включает в себя рабочий план, план-конспект тренировочного занятия.

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц). В этом документе планируется методика спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и индивидуального плана спортивной подготовки.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяются задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером (на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена). Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях.

Тренер определяет (начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства совместно со спортсменом) контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и конкретном виде легкой атлетики;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты спортсмена, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень финансовой обеспеченности;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в соответствии с утвержденным планом спортивных мероприятий учреждения, на основе Единого календарного плана всероссийских, межрегиональных, региональных, муниципальных спортивных мероприятий, в которых спортсмены принимают участие в течение года, что является обязательным компонентом подготовки спортсменов.

Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие легкоатлетов в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке легкоатлета, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

В зависимости от этапа подготовки соревнования подразделяются на основные, отборочные, контрольные.

В учреждении предусматриваются соревнования школьные, городские, республиканские, всероссийские, международные соревнования различных возрастных групп.

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

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение о проведении спортивных соревнований.

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальных сайтах республиканской или общероссийской спортивной федерации по виду спорта или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

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

3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.

Основная цель многолетнего тренировочного процесса - подготовить высококвалифицированных спортсменов, способных бороться за самые высокие места на республиканских и российских соревнованиях, пополнить составы юношеских сборных команд Республики Коми, Российской Федерации.

3.6.1. Задачи, решаемые на этапах многолетней подготовки.

Этап начальной подготовки охватывает младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации. На этом этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

- 1) освоение занимающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;
- 2) формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их;
- 3) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении заданий. На этом этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного тренировочного материала.

Этап начальной спортивной специализации. Основными задачами на этом этапе являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта.

Специализация имеет «многоборный», отнюдь не узконаправленный характер. Наряду с овладением основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений особое внимание уделяется развитию тех физических качеств и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта.

Разносторонняя подготовка при относительно небольшом объеме специальных упражнений более перспективна для последующего спортивного совершенствования, чем узкоспециализированная тренировка.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок в годы начальной специализации должно быть увеличение объема при незначительном приросте общей интенсивности тренировки. Хотя интенсивность упражнений тоже возрастает, степень ее увеличения нужно нормировать в более узких пределах, чем прирост общего объема. Особая тщательность в соблюдении меры напряженности нагрузок требуется во время интенсивного роста и созревания организма, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, что само по себе является для организма своего рода нагрузкой.

Большие циклы тренировки характеризуются расширенным подготовительным периодом. Соревновательный период представлен как бы в свернутом виде.

Этап углубленной специализации в избранном виде спорта приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. На этом этапе тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально подготовительных и соревновательных упражнений.

Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают возрастать. Существенно увеличивается количество соревнований в избранной спортивной дисциплине. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируется. Средства тренировки в большей мере по форме и содержанию соответствуют соревновательным упражнениям, в которых специализируется спортсмен.

На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях, ее индивидуализацию, развить те физические и волевые качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства спортсмена.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10—15 и более. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

3.6.2. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировочного занятия. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

1-й год обучения

1. История развития легкой атлетики. Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе тренировочных занятий. Роль физических качеств в подготовке легкоатлетов. Самоконтроль в процессе спортом. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития легкоатлета. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперниками.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Правила соревнований в беге на короткие и средние дистанции. Правила соревнований в прыжках в длину. Требования и нормы выполнения юношеских спортивных разрядов в беге на короткие, средние дистанции и прыжках в длину.

5. Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья.

6. Гигиенические знания, умения и навыки. Общее понятие о гигиене. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, на спортивных сооружениях.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основные элементы режима дня для их выполнения. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки.

8. Основы спортивного питания. Понятие о режиме питания. Режим питания в дни тренировочных занятий.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Спортивная одежда и обувь легкоатлета, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях легкой атлетикой.

10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Правила поведения в спортивном зале, легкоатлетическом манеже и на стадионе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.

2-й год обучения

1. История развития легкой атлетики. Зарождение легкой атлетики в России. Участие русских легкоатлетов в Олимпийских играх 1912 г.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения. Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости. Понятие о всестороннем и гармоническом развитии спортсмена. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств: силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Соревнования по легкой атлетике, цели и задачи. Правила соревнований в беге на длинные дистанции. Правила соревнований в прыжках в высоту. Требования и нормы выполнения юношеских спортивных разрядов в беге на длинные дистанции и прыжках в высоту.

5. Строение и функции организма человека. Развитие физических качеств: силы, скорости, ловкости, гибкости, выносливости. Формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Определение понятия «физическое развитие». Взаимодействие органов и систем организма.

6. Гигиенические знания, умения и навыки. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния па

основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Режим дня накануне соревнований.

8. Основы спортивного питания. Рациональное питание. Режим питания спортсменов в дни тренировок, перед соревнованиями и в дни соревнований.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Спортивная одежда и обувь легкоатлета, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях легкой атлетикой. Места и способы хранения спортивного инвентаря.

10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Правила поведения в спортивном зале, легкоатлетическом манеже и на стадионе. Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике. Проведение разминки перед тренировочными занятиями и соревнованиями.

3-й год обучения.

1. История развития легкой атлетики. Развитие легкой атлетики в СССР. Значение Всесоюзной спартакиады 1928 г. для развития легкой атлетики.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Роль СШ и СШОР в развитии физической культуры и спорта.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки юных легкоатлетов.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Виды соревнований. Правила соревнований по многоборьям. Требования и нормы выполнения юношеских спортивных разрядов в многоборье. Место легкой атлетики в комплексе ГТО.

5. Строение и функции организма человека. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие подростка. Система кровообращения и значение крови.

6. Гигиенические знания, умения и навыки. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Построения режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий с учетом их трудности и режима дня.

8. Основы спортивного питания. Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения.

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

10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Значение разминки в профилактике травматизма. Техника безопасности при кроссовой подготовке. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП.

1-й год обучения

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

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно - восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Формы организации занятий в спортивной тренировке. Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов.

Содержание общей физической подготовки легкоатлета. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта.

Составление перспективного индивидуального плана на четыре года обучения.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по отделению, по школе, отношения с тренером, администрацией школы и др.).

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

5. Строение и функции организма человека. Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и станова динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жировые отложения, пропорции тела и др. Нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности.

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

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

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

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

10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Причины возникновения спортивных травм на занятиях легкой атлетикой: недостаточная физическая и техническая подготовленность; неудовлетворительное состояние мест занятий, неправильная раскладка гимнастических матов, отсутствие защитных средств на радиаторах отопления;

неряшливость в одежде или отсутствие специальной формы и обуви; тренировка в болезненном состоянии; несоблюдение спортсменом личной гигиены (длинные ногти, волосы) и другие.

2-й год обучения.

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

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

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Воспитывающее значение обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения (сознательности, активности, наглядности, прочности, доступности, систематичности) и особенности их реализации в тренировочном процессе.

Специальная физическая подготовка легкоатлета, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.

Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Цели, задачи и виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Задачи и содержание частей занятия. Разновидности тренировочных занятий.

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

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

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

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

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

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

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

10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Мероприятия по профилактике и оказанию первой помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных спортсменов (перетренировка, обморок, гравитационный шок,

коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).

3-й год обучения

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

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

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Понятие о методах обучения и тренировки. Понятие о формах организации занятий.

Самостоятельная работа юных спортсменов, ее роль и значение. Особенности начального обучения спортивной технике юных легкоатлетов. Последовательность изучения основных технических действий в легкоатлетических видах. Этапы обучения, их задачи и содержание. Средства и методы воспитания специальных волевых качеств спортсмена (соревновательный метод заданий и др.). Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др. Эмоциональные состояния спортсмена.

Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Круговая тренировка и методика ее проведения. Методические особенности воспитания выносливости, силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей в легкой атлетике.

Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме.

Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности и эффективности учебно-тренировочного процесса, величины и содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений. Формы и правила ведения дневника. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

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

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

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

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Режим приема пищи. Значение и продолжительность сна для человека. Значение и содержание

врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления у юных легкоатлетов.

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

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

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

4-й год обучения.

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

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Программно-нормативные основы системы физического воспитания. Принципы системы физического воспитания в России (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой).

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Ошибки, возникающие в процессе технической и физической подготовки, их причины и способы устранения. Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки легкоатлета.

Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.

Методические особенности воспитания специальной выносливости в легкой атлетике.

Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного. Составление плана-конспекта занятия.

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

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

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

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

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

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

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

5-й год обучения

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

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

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на тренировочном этапе.

Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки легкоатлета. Средства тренировки: физические упражнения, средства восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.

Модели тренировочных заданий для совершенствования силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств, выносливости и гибкости.

Понятие о микроцикле спортивной тренировки. Планирование недельных циклов тренировки. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле. Основные этапы (мезоциклы) годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Индивидуальный план тренировки легкоатлета, его содержание и технология составления.

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

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

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

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

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

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

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

ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

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

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

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годовое и месячное планирование на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Система принципов и методов обучения и тренировки и их зависимость от системы задач. Общая характеристика этапа начального обучения в легкой атлетике. Особенности применения методов слова и показа на этапе начального обучения. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи, кинограммы и др.) в обучении и совершенствовании спортивной техники.

Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самомобилизации, самоограничения, самоубеждения, самопобуждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима дня, заданий тренера, тренировочной программы, установок на соревнования и постоянного самоконтроля.

Модели тренировочных заданий для избирательного совершенствования общей и специальной физической подготовленности спортсмена.

Разновидности микроциклов в тренировке легкоатлета.

Планирование годовых и полугодовых циклов подготовки. Общая характеристика контроля и учета тренировки. Контрольные нормативы по физической подготовке. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки.

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

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

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

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

8. Основы спортивного питания. Энергетический баланс и строение тела. Потребность в углеводах и белках. Потребление витаминов и минералов. Потребление воды. Питание спринтеров, средневики, прыгунов, метателей и многоборцев.

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

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

3.6.3. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка для всех этапов подготовки.

Задачи:

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

Средства общей физической подготовки.

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

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

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

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

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

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

Упражнения без предметов:

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения с предметами:

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

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

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различит направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову,

между ногами); броски и подкиды-вания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

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

Упражнения на гимнастических снарядах:

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

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

в) *на перекладине* - подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях,

на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.

Эстафеты и подвижные игры (для этапа начальной подготовки), направленные на развитие быстроты, меткости, ловкости, выносливости.

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

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

Гимнастика и акробатика развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика - отличные разновидности гимнастики, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

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

3.6.4. Специальная физическая подготовка.

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

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

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

Упражнения на развитие силы:

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

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

- с отягощением начиная с тренировочного этапа: приседания (девушки 40-50 % от веса тела; юноши – 80-120 %), рывки (юноши – 50-60 % от веса тела), толчки (10-20 % от веса тела);

ходьба со штангой на плечах с перекатом с пятки на носок с весом до 50 % от веса тела;

- метание гранаты, ядра;

- различные прыжковые упражнения с отягощением.

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

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

Упражнения на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время;
 - бег с хода тоже на коротких отрезках;
 - бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);
 - барьерный бег, бег по разметке, через препятствия и предметы;
 - различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
 - максимальная работа рук;
 - выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
 - различные прыжковые упражнения: без отягощения и с отягощением, на месте, с продвижением вперед, в гору, спрыгивание и запрыгивание на возвышение т.п.;
 - бег в гору, с горы, по песку, против ветра, с отягощением (на поясе, на голени);
 - выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта.
- Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

Упражнения на развитие выносливости:

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

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;
- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;
- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

Специальные беговые упражнения:

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

3.6.5. Техническая подготовка.

БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Задачи:

- обучить основам техники легкоатлетических упражнений;
- обучить технике высокого и низкого старта;
- обучить основам техники бега на короткие дистанции и финишированию.

Средства тренировки технико-тактическим действиям:

- бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции;

- спринтерский бег 20-120 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;
- эстафетный бег;
- стартовые упражнения.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Задачи:

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

Средства тренировки технико-тактическим действиям:

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

ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

Задачи:

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

Средства тренировки технико-тактическим действиям:

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

БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Задачи:

- обучить основам техники легкоатлетических упражнений;
- обучить технике высокого старта и ознакомить с техникой низкого старта;
- обучить основам техники бега по прямой, входа в вираж, бегу по виражу и выходу из него;
- ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции;
- обучить основным тактическим вариантам бега по дистанции;
- развить общую выносливость.

Средства тренировки технико-тактическим действиям:

- многократное повторение специальных беговых упражнений;
- различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке;

- бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;
- бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;
- бег с высокого старта на отрезках до 60 м под команду и самостоятельно;
- бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение;
- эстафетный бег.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП.

Задачи:

- обучить и совершенствовать технику и тактику бега по виражу и при выходе с виража на прямую в условиях легкоатлетического манежа;
- совершенствовать технику высокого и низкого старта;
- совершенствовать технику и тактику бега по прямой и финиширования;
- дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости.

Средства тренировки технико-тактическим действиям:

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

ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

Задачи:

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

Средства тренировки технико-тактическим действиям:

- многократное повторение специальных беговых упражнений;
- бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;
- бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;
- бег с высокого старта на отрезках до 60 м под команду и самостоятельно;
- бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение;
- эстафетный бег;
- повторный бег на средних и длинных отрезках;

- равномерный кросс до 1 часа;
- темповый бег;
- фартлек;
- переменный бег, бег в гору, контрольный бег;
- повторный бег на отрезках до 1500 м в условиях легкоатлетического манежа;
- повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега;
- переменный бег на отрезках по стадиону с заданным темпом;
- интервальный бег на отрезках от 200 до 1200 м;
- бег в утяжеленных условиях (бег по снегу, по песку, за лидером, по пересеченной местности);
- стартовые упражнения.

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Задачи:

- обучить основам техники спринтерского бега и других легкоатлетических упражнений;
- обучить и совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», «согнув ноги»;
- обучить основным элементам техники прыжка в длину с разбега (постановке толчковой ноги на место отталкивания, маху свободной ногой и руками, отталкиванию в сочетании с разбегом);
- развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и выносливости.

Средства тренировки технико-тактическим действиям:

- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину в «шаге» с 1-го, 3-х, 5-ти шагов;
- с 3-х, 5-ти шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу;
- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- спринтерский бег на отрезках 20-60 м по прямой с высокого старта и с ходу;
- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;
- многоскоки, прыжки через гимнастическую скамью;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- бросковые упражнения с набивным мячом;
- кроссовый бег 12-15 минут.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Задачи:

- обучить основам и совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «ножицы»;
- обучить технике ритма разбега в сочетании с отталкиванием и движением в полете;
- обучить технике приземления;
- дальнейшее развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и общей выносливости.

Средства тренировки технико-тактическим действиям:

- с 5-ти, 7-ми шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60

- см с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги;
- тоже, но с добавлением еще одного препятствия;
 - с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
 - прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
 - спринтерский бег на отрезках 30-60 м по прямой с ходу, с высокого и низкого старта;
 - различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;
 - повторный бег на отрезках от 100 м до 150 м, под уклон, бег в гору;
 - прыжки в глубину, в высоту;
 - многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;
 - прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
 - прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
 - прыжки по ступенькам;
 - прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
 - упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;
 - упражнения с отягощением малого, среднего веса;
 - бросковые упражнения с набивным мячом;
 - кроссовый бег 12-15 минут.

ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

Задачи:

- совершенствовать технику отдельных фаз прыжка в длину с разбега (максимально быстрый разбег, отталкивание, полет и приземление);
- совершенствование техники и ритма разбега в сочетании с отталкиванием и движением в полете;
- дальнейшее развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, координации и общей выносливости.

Средства тренировки технико-тактическим действиям:

- прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира, подвешенного на высоте 240-300 см коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов с отталкиванием от повышенной опоры (высота 30-40 см);
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов с отталкиванием от пониженной опоры (8-10 см ниже уровня);
- прыжки на возвышение (поролоновые маты, песок) для совершенствования выбрасывания ног при приземлении и умение, как можно дальше вынести при этом стопы;
- запрыгивания на возвышение с 5-7 шагов (без отягощения и с отягощением);
- спринтерский бег на отрезках 30-80 м по прямой с ходу, с высокого и низкого старта;
- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;
- повторный бег на отрезках от 150 м до 300 м, прыжки «в шаге» по прямой, под уклон, в гору; - прыжки в глубину, в высоту;
- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;

- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- прыжки по ступенькам;
- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
- упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;
- упражнения с отягощением малого, среднего веса;
- бросковые упражнения с набивным мячом, метание ядра;
- кроссовый бег 12-15 минут.

ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК С РАЗБЕГА.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Задачи:

- обучить основам техники спринтерского бега и других легкоатлетических упражнений;
- ознакомить с техникой выполнения тройного прыжка;
- обучить технике разбега и тройного прыжка в длину с 5-7 беговых шагов;
- обучить основным элементам техники прыжка в длину с разбега (постановке толчковой ноги на место отталкивания, маху свободной ногой и руками, отталкиванию в сочетании с разбегом);
- развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и выносливости.

Средства тренировки технико-тактическим действиям:

- тройные прыжки в длину с места; - тройные прыжки в длину в «шаге» с 3-х, 5-ти, 7-ми беговых шагов без определения места отталкивания;
- тройные прыжки в длину в «шаге» с 3-х, 5-ти, 7-ми беговых шагов от места отталкивания;
- тройные прыжки с постепенным увеличением фазы полета и ускоряя отталкивание;
- тройные прыжки на одной ноге;
- сочетание разбега со скачком 7-9 беговых шагов;
- тройные прыжки с обозначением мест отталкивания на расстоянии 3м от места отталкивания, на «скачок», второй ноги 2,0-2,2 м от места первого отталкивания и третий 2,2-2,5 м от второго;
- спринтерский бег на отрезках 20-60 м по прямой с высокого старта и с ходу;
- с 3-х, 5-ти шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу;
- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- многоскоки, прыжки через гимнастическую скамью;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- бросковые упражнения с набивным мячом;
- кроссовый бег 12-15 минут.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Задачи:

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

ловкости и общей выносливости.

Средства тренировки технико-тактическим действиям:

- прыжки с ноги на ногу, на одной ноге с активной «загребаящей» постановкой ноги на отталкивание;
- «скачок» с 2-3 шагов разбега;
- «скачок» и «шаг» на возвышение;
- спрыгивание с возвышения 30-50 см на толчковую ногу, с замахом руками и прыжком на маховую ногу;
- «скачок» и «шаг» постепенно удлиняя разбег до 14 беговых шагов, с приземлением в яму с песком на аховую ногу с пробеганием вперед;
- спрыгивание с возвышения 30-50 см на маховую ногу, с последующим отталкиванием;
- с 5-ти, 7-ми шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги;
- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- спринтерский бег на отрезках 30-60 м по прямой с ходу, с высокого и низкого старта;
- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;
- повторный бег на отрезках от 60 м до 150 м, под уклон, бег в гору;
- прыжки в глубину, в высоту;
- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;
- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- прыжки по ступенькам; - прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
- упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;
- упражнения с отягощением малого, среднего веса;
- бросковые упражнения с набивным мячом;
- кроссовый бег 12-15 минут.

ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Задачи:

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

Средства тренировки технико-тактическим действиям:

- разнообразные упражнения «скачки», «шаги» и т.п. на дистанции 30-60 м;
- пятерной прыжок с 5-10 беговых шагов на толчковой, маховой и с ноги на ногу;
- тройной прыжок с 6-14 беговых шагов;
- тройной прыжок на одной ноге с полного разбега;
- прыжки с ноги на ногу, на одной ноге с активной «загребаящей» постановкой ноги на отталкивание;
- «скачок» с 2-3 шагов разбега;
- «скачок» и «шаг» на возвышение;

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

БАРЬЕРНЫЙ БЕГ

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Задачи:

- ознакомить с техникой барьерного бега;
- обучить технике преодоления барьера.

Средства тренировки технико-тактическим действиям:

- бег со старта с преодолением 3--4 барьеров, высотой 40--50 см и расстоянием 7-8 м и финиширование;
- стоя на одной ноге у опоры, делаются махи другой ногой вперед—назад;
- стоя лицом к опоре, делаются махи прямой ногой в правую и левую стороны;
- ходьба с наклонами вперед и доставанием пола руками;
- ходьба с выпадами вперед и пружинистым покачиванием туловища, а затем с наклоном вперед и доставанием локтями пола;
- стоя спиной к гимнастической стенке, согнуть в колене ногу и занести носок стопы на перекладину, прогнуться в пояснице, выводя таз вперед;
- широко расставив ноги, совершать попеременные приседания то на правой, то на левой ноге, пружинисто покачиваясь;
- сесть в положение «барьерного шага» (маховая нога вытянута вперед, толчковая, согнутая в стопе, отведена в сторону под прямым углом);

- опираясь руками о пол, подняться вверх, приняв положение «широкого шага». Не отрывая пяток от пола, переместиться в положение «барьерного шага», при котором толчковая нога вытянута вперед, а маховая отведена в сторону;
- поставить ногу пяткой на гимнастического «коня», барьер или другую опору, наклониться вперед и в сторону отведенной ноги;
- стоя боком у барьера, гимнастической стенки или «коня», положить согнутую в колене ногу на опору, наклоны туловища в сторону отведенной ноги, а затем вперед --вниз, одновременно опуская плечо и руку, противоположные стоящей ноге;
- стоя спиной к гимнастической стенке или препятствию и опираясь на него, делается подъем и выпрямление маховой ноги над барьером, затем нога возвращается в исходное положение. Опорную ногу в колене не сгибать. Барьер должен стоять на расстоянии 1 --1,20 м от бегуна;
- стоя между барьерами и опираясь на них руками, делается подъем маховой ноги с продвижением таза вперед;
- подскоки на толчковой ноге, удерживая маховую ногу под прямым углом, разгибая и сгибая ее в коленном суставе при каждом подскоке. Толчковая нога при этом не сгибается;
- имитация атаки барьера, поставленного у гимнастической стенки или гимнастического коня, стопки матов. При выполнении упражнения нужно следить за тем, чтобы бедро маховой ноги поднималось несколько выше уровня «коня», после чего производить быстрое ее разгибание в коленном суставе до полного выпрямления. Одновременно «выбрасывается» рука, разноименная маховой ноге и увеличивается наклон туловища;
- скольжение стопой толчковой ноги вдоль наклонной поверхности барьера с последующим выносом ее вперед;
- перенос толчковой ноги через барьер, стоя в положении небольшого наклона вперед с упором рук о гимнастическую стенку, барьер;
- перенос толчковой ноги сбоку через два барьера разной высоты, стоящих друг от друга на расстоянии 50--60 см.;
- сидя на «коне» в положении «широкого шага», одновременно с опусканием маховой ноги перенести толчковую ногу через снаряд;
- преодолеть барьер из положения «стоя» на толчковой ноге и держа ногу над барьером (опустить маховую ногу, одновременно отталкиваясь толчковой).

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Задачи:

- обучить ритму и технике бега между барьерами;
- обучить технике низкого старта и стартового разгона с преодолением барьеров.
- обучение технике барьерного бега в целом и ее совершенствование

Средства тренировки технико-тактическим действиям:

- из положения высокого старта преодолеть дистанцию, состоящую из 3 -- 5 барьеров высотой 50 -- 60 см стоящих на расстоянии 7 м друг от друга. Расстояние от линии старта до первого барьера составляет около 7 --7,5 м., при этом спортсмены должны сделать до первого барьера 4 шага, а между препятствиями -- 3 шага;

- в процессе освоения ритма и техники бега расстояние между барьерами и их высота увеличиваются, необходимо также повышать скорость пробегания дистанции;
- овладеть техникой низкого старта, уметь быстро набирать скорость и ритмично выполнять бег до первого барьера, точно попадая ногой на место отталкивания через барьер, а также увеличивать скорость бега после преодоления препятствия.
- бег с низкого старта с последующим преодолением 2 -- 3 барьеров;
- бег через барьеры различной высоты;
- бег через увеличивающееся число барьеров, расставленных на разном расстоянии;
- бег с низкого и высокого стартов по всей дистанции без учета времени и с контролем времени;
- упражнения с набивными мячами (2--5 кг), с грифом штанги (2--3 серии по 5--10 повторений);
- прыжки через 6--10 барьеров высотой 40--50 см, через набивные мячи, скамейки;
- прыжковые упражнения без отягощений и с небольшими отягощениями;
- прыжки в длину с укороченного разбега;
- упражнения с ядром (броски вперед и через голову и т. д.);
- бег на отрезках от 20 до 200 м с различной интенсивностью.

ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Задачи:

- совершенствование техники барьерного бега;
- воспитание скоростной выносливости, совершенствование техники свободного бега, технике преодоления

Средства тренировки технико-тактическим действиям:

- гладкий бег;
- приседания, полуприседания и подскоки со штангой на плечах;
- «спрыгивание-выпрыгивание» (40--70 см), выполняемые с установкой на быстрое отталкивание и высокий отскок;
- прыжковые упражнения, выполняемые с высокой интенсивностью в обычных условиях и с отягощениями, которые как по мощности усилий;
- силовые упражнения с большим отягощением;
- прыжки с места и многоскоки с ноги на ногу на отрезках от 50 до 200 м;
- прыжковые упражнения на отрезках 30-60 м на скорость продвижения;
- барьерный бег на нестандартных расстановках;
- спринтерский бег по отметкам.

МНОГООБОРЬЯ

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи:

- обучить основам техники легкоатлетических упражнений;
- обучить основам техники бега, прыжков и метаний.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- бег с высокого и низкого старта, по прямой и по виражу;
- бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции;
- бег на дистанции 100м, 120м, 200м, 300м, 400 м в медленном и среднем темпе (60-80 % от максимального результата);

- спринтерский бег 20-120 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;
- стартовые упражнения;
- подводящие упражнения, направленные на овладение техникой барьерного бега: бег по разметке, через препятствия и предметы, бег через препятствия высотой 30-50 см с произвольным количеством шагов между препятствиями, специальные упражнения на технику перехода через барьер (начиная со второго года обучения); - прыжки в длину с места;
- прыжки в длину в «шаге» с 1-го, 3-х, 5-ти шагов;
- с 3-х, 5-ти шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу;
- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- разбег в сочетании с отталкиванием от отметки, прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- многоскоки, прыжки через гимнастическую скамью;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- выпрыгивания вверх с 1-го, 2-х и т.д. шагов в сочетании с работой рук и махом ногой;
- прыжки через планку, постепенно повышая ее с 2-х, 3-х, 5-ти и 7-ми шагов;
- прыжки в высоту с короткого и полного разбега;
- прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты.
- бросковые упражнения с набивным мячом (2-3 кг) из различных исходных положений;
- метание теннисного мяча с места, с места вперед, вперед вверх, с 1-2-3-4 шагов;
- кроссовый бег в равномерном темпе.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Задачи:

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

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- спринтерский бег на 30м, 50 м, 60м, 100м, 150 м, 200 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;
- повторный и переменный бег на отрезках до 300 м;
- бег с переключением темпа движений;
- повторный бег на отрезках от 100 м до 150 м, под уклон, бег в гору;
- прыжки в глубину, в высоту;
- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;
- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
- упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;
- упражнения с отягощением малого, среднего веса;

- бросковые упражнения с набивным мячом;
- обучение ритму бега до первого барьера и между барьерами;
- прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая высоту;
- запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного и удлиненного разбега;
- прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);
- прыжки в высоту с полного разбега в сочетании с отталкиванием и переходом через планку;
- прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты;
- метания, толкания;
- кроссовый бег.

ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Задачи:

- совершенствовать технику и тактику видов многоборья;
- совершенствовать силовые, скоростные, скоростно-силовые возможности и уровень скоростной выносливости.

Средства обучения техническим действиям:

спринтерский бег в обычных, затрудненных и облегченных условиях;

бег с отягощением на голени (200-400 г);

бег с низкого старта по отметкам;

бег и упражнения с установкой на исправление отдельных технических ошибок;

повторный и переменный бег на отрезках до 300 м;

бег с переключением темпа движений;

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

прыжки в глубину, в высоту;

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

прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;

прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;

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

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

упражнения с отягощением малого, среднего веса;

бросковые упражнения с набивным мячом;

обучение ритму бега до первого барьера и между барьерами;

прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая высоту;

запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного и удлиненного разбега;

прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);

прыжки в высоту с полного разбега в сочетании с отталкиванием и переходом через планку;

прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты

3.6.6. Примерные годовые планы тренировочного процесса.

Примерный годовой план тренировочного процесса (52 тренировочные недели)

Бег на короткие дистанции, прыжки и метания

Таблица №11

<i>Виды спортивной подготовки</i>	<i>Этапы спортивной подготовки</i>					
	<i>Начальной подготовки</i>		<i>Тренировочный</i>		<i>Совершенствования спортивного мастерства</i>	<i>Высшего спортивного мастерства</i>
	<i>Года обучения</i>					
	<i>I</i>	<i>Свыше I</i>	<i>До II</i>	<i>Свыше II</i>	<i>Весь период</i>	<i>Весь период</i>
	<i>Количество часов в неделю</i>					
	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>9</i>	<i>12</i>	<i>18</i>	<i>24</i>
	<i>Количество часов в год</i>					
	<i>312</i>	<i>312</i>	<i>468</i>	<i>624</i>	<i>936</i>	<i>1248</i>
Объем физической нагрузки, в том числе	285	287	390	492	728	985
Общая физическая подготовка	158	150	153	125	160	200
Специальная физическая подготовка	80	83	107	168	252	349
Участие в соревнованиях	-	6	18	37	64	99
Техническая подготовка	47	48	112	162	252	337
Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	21	19	42	64	105	139
Инструкторская и судейская практика	-	-	18	37	56	50
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	6	6	18	31	47	74

Примерный годовой план тренировочного процесса (52 тренировочные недели)

Бег на средние и длинные дистанции

Таблица №12

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки					
	<i>Начальной подготовки</i>		<i>Тренировочный</i>		<i>Совершенствования спортивного мастерства</i>	<i>Высшего спортивного мастерства</i>
	Года обучения					
	<i>I</i>	<i>Свыше I</i>	<i>До II</i>	<i>Свыше II</i>	<i>Весь период</i>	<i>Весь период</i>
	Количество часов в неделю					
	6	6	9	12	18	24
	Количество часов в год					
	312	312	468	624	936	1248
Объем физической нагрузки, в том числе	285	287	394	511	739	947
Общая физическая подготовка	158	150	234	255	188	212
Специальная физическая подготовка	80	83	57	94	280	424
Участие в соревнованиях	-	6	18	37	65	99
Техническая подготовка	47	48	85	125	206	212
Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	21	19	42	64	105	139
Инструкторская и судейская практика	-	-	14	25	46	75
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	6	6	18	24	46	87

Примерный годовой план тренировочного процесса (52 тренировочные недели)

Многоборья

Таблица №13

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки					
	<i>Начальной подготовки</i>		<i>Тренировочный</i>		<i>Совершенствования спортивного мастерства</i>	<i>Высшего спортивного мастерства</i>
	Года обучения					
	<i>I</i>	<i>Свыше I</i>	<i>До II</i>	<i>Свыше II</i>	<i>Весь период</i>	<i>Весь период</i>
	Количество часов в неделю					
	6	6	9	12	18	24
	Количество часов в год					
	312	312	468	624	936	1248
Объем физической нагрузки, в том числе	294	294	387	493	739	923
Общая физическая подготовка	208	195	145	138	178	187
Специальная физическая подготовка	40	47	112	156	243	324
Участие в соревнованиях	-	6	18	37	56	87
Техническая подготовка	46	46	112	162	262	325
Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	12	12	45	63	94	201
Инструкторская и судейская практика	-	-	18	37	56	50
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	6	6	18	31	47	74

Примерные планы тренировочного процесса на этапе начальной подготовки

Бег на короткие дистанции, прыжки и метание

План-график распределения тренировочных часов для групп начальной подготовки –
I года (6 часов в неделю)

Таблица №14

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Объем физической нагрузки, в том числе	23	23	25	23	24	23	24	24	24	24	24	24	24	285
Общая физическая подготовка	13	13	14	13	14	13	13	13	13	13	13	13	13	158
Специальная физическая подготовка	6	6	7	6	7	6	7	7	7	7	7	7	80	
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												-	
Техническая подготовка	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	47
<i>Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая</i>	1	1	2	3	2	2	3	2	2	1	1	1	21	
<i>Инструкторская и судейская практика</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль</i>	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	6	
Количество часов без соревнований	25	24	28	26	27	25	28	26	27	25	26	25	312	
Всего часов:													312	

*План-график распределения тренировочных часов для групп начальной подготовки –
свыше I года (6 часов в неделю)*

Таблица №15

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<i>Объем физической нагрузки, в том числе</i>	22	24	23	24	23	24	23	24	23	24	23	24	281
Общая физическая подготовка	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	150
Специальная физическая подготовка	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	83
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												6
Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
<i>Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая</i>	1	1	2	3	2	2	3	2	2	1	-	-	19
<i>Инструкторская и судейская практика</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль</i>	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	6
Количество часов без соревнований	24	25	26	27	26	26	27	26	26	25	24	24	306
Всего часов:												312	

Примерные планы тренировочного процесса на тренировочном этапе
План-график распределения тренировочных часов для тренировочной группы –
до II лет (9 часов в неделю)

Таблица №16

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Объем физической нагрузки, в том числе	30	31	31	30	31	31	31	32	32	31	31	31	372
Общая физическая подготовка	13	13	13	12	12	12	13	13	13	13	13	13	153
Специальная физическая подготовка	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	107
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												18
Техническая подготовка	9	9	9	9	10	10	9	10	10	9	9	9	112
Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	3	3	4	5	4	4	4	5	3	3	2	2	42
Инструкторская и судейская практика	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	18
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия и тестирование и контроль	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	18
Количество часов без соревнований	36	37	39	38	38	38	39	40	38	36	36	35	450
Всего часов:												468	

*План-график распределения тренировочных часов для тренировочной группы –
свыше II лет (12 часов в неделю)*

Таблица №17

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
<i>Объем физической нагрузки, в том числе</i>	39	39	39	38	37	37	37	37	37	37	38	39	38	455
Общая физическая подготовка	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	11	10	125
Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												37	
Техническая подготовка	14	14	14	13	13	13	13	13	13	13	14	14	14	162
<i>Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая</i>	5	5	5	5	6	6	6	6	5	5	5	5	5	64
<i>Инструкторская и судейская практика</i>	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль</i>	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	31
Количество часов без соревнований	50	49	49	50	48	49	49	48	48	48	50	49	49	587
Всего часов:													624	

**Примерные планы тренировочного процесса на этапе совершенствования
спортивного мастерства**
План-график распределения тренировочных часов для групп совершенствования
спортивного мастерства
(18 часов в неделю)

Таблица №18

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Объем физической нагрузки, в том числе	55	56	55	55	55	56	55	56	55	55	55	56	664
Общая физическая подготовка	13	14	13	13	13	14	13	14	13	13	13	14	160
Специальная физическая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	252
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												64
Техническая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	252
Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	7	9	9	9	9	10	10	10	8	8	8	8	105
Инструкторская и судейская практика	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	56
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	47
Количество часов без соревнований	70	74	73	73	73	75	74	75	72	70	71	72	872
Всего часов:												936	

**Примерный план тренировочного процесса на этапе высшего
спортивного мастерства**

*План-график распределения тренировочных часов для групп высшего
спортивного мастерства (24 часа в неделю)*

Таблица №19

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Объем физической нагрузки, в том числе	74	75	75	73	74	73	74	73	74	73	74	74	886
Общая физическая подготовка	17	17	17	16	17	16	17	16	17	16	17	17	200
Специальная физическая подготовка	29	30	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	349
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												99
Техническая подготовка	28	28	29	28	28	28	28	28	28	28	28	28	337
<i>Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая</i>	11	11	11	13	12	12	12	12	12	11	11	11	139
<i>Инструкторская и судейская практика</i>	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	50
<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия и тестирование и контроль</i>	7	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	74
Количество часов без соревнований	96	96	96	97	96	95	98	95	96	94	95	95	1149
Всего часов:												1248	

Примерные планы тренировочного процесса на этапе начальной подготовки

Бег на средние и длинные дистанции

План-график распределения тренировочных часов для групп начальной подготовки –
I года (6 часов в неделю)

Таблица №20

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Объем физической нагрузки, в том числе	23	23	25	23	24	23	24	24	24	24	24	24	24	285
Общая физическая подготовка	13	13	14	13	14	13	13	13	13	13	13	13	13	158
Специальная физическая подготовка	6	6	7	6	7	6	7	7	7	7	7	7	7	80
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												-	
Техническая подготовка	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	47
<i>Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>21</i>
<i>Инструкторская и судейская практика</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль</i>	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	-	6
Количество часов без соревнований	25	24	28	26	27	25	28	26	27	25	26	25	312	
Всего часов:													312	

*План-график распределения тренировочных часов для групп начальной подготовки –
свыше I года (6 часов в неделю)*

Таблица №21

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<i>Объем физической нагрузки, в том числе</i>	22	24	23	24	23	24	23	24	23	24	23	24	281
Общая физическая подготовка	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	150
Специальная физическая подготовка	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	83
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												6
Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
<i>Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая</i>	1	1	2	3	2	2	3	2	2	1	-	-	19
<i>Инструкторская и судейская практика</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль</i>	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	6
Количество часов без соревнований	24	25	26	27	26	26	26	27	26	25	24	24	306
Всего часов:												312	

Примерные планы тренировочного процесса на тренировочном этапе
План-график распределения тренировочных часов для тренировочной группы –
до II лет (9 часов в неделю)

Таблица №22

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Объем физической нагрузки, в том числе	30	32	32	32	30	32	31	32	31	32	31	31	376
Общая физическая подготовка	19	20	19	20	19	20	19	20	19	20	19	20	234
Специальная физическая подготовка	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	57
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												18
Техническая подготовка	7	7	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	85
Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	3	3	4	5	4	4	4	5	3	3	2	2	42
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	14
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия и тестирование и контроль	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	18
Количество часов без соревнований	36	37	39	40	37	38	38	40	37	37	36	35	450
Всего часов:												468	

*План-график распределения тренировочных часов для тренировочной группы –
свыше II лет (12 часов в неделю)*

Таблица №23

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<i>Объем физической нагрузки, в том числе</i>	40	40	39	39	39	39	40	40	39	39	40	40	474
Общая физическая подготовка	22	21	21	21	22	21	21	21	21	21	21	22	255
Специальная физическая подготовка	7	8	8	8	7	8	8	8	8	8	8	8	94
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												37
Техническая подготовка	11	11	10	10	10	10	11	11	10	10	11	10	125
<i>Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая</i>	5	5	5	5	6	6	6	6	5	5	5	5	64
<i>Инструкторская и судейская практика</i>	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	25
<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия и тестирование и контроль</i>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Количество часов без соревнований	49	49	48	49	49	49	50	50	48	48	49	49	587
Всего часов:												624	

**Примерные планы тренировочного процесса на этапе совершенствования
спортивного мастерства**
План-график распределения тренировочных часов для групп совершенствования
спортивного мастерства
(18 часов в неделю)

Таблица №24

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Объем физической нагрузки, в том числе	56	57	56	57	55	56	56	57	56	56	56	56	674
Общая физическая подготовка	16	16	15	16	15	16	15	16	15	16	16	16	188
Специальная физическая подготовка	23	23	24	24	23	23	23	24	24	23	23	23	280
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												65
Техническая подготовка	17	18	17	17	17	17	18	17	17	17	17	17	206
<i>Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая</i>	7	9	9	9	9	10	10	10	8	8	8	8	105
<i>Инструкторская и судейская практика</i>	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	46
<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль</i>	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	46
Количество часов без соревнований	71	74	72	74	72	74	74	75	71	71	71	72	871
Всего часов:												936	

**Примерный план тренировочного процесса на этапе высшего
спортивного мастерства**

*План-график распределения тренировочных часов для групп высшего
спортивного мастерства (24 часа в неделю)*

Таблица №25

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Объем физической нагрузки, в том числе	70	71	71	70	71	72	71	72	71	71	69	69	848
Общая физическая подготовка	17	18	18	17	18	18	18	18	18	18	17	17	212
Специальная физическая подготовка	36	35	35	36	35	36	35	36	35	35	35	35	424
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												99
Техническая подготовка	17	18	18	17	18	18	18	18	18	18	17	17	212
Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	11	11	11	13	12	12	12	12	12	11	11	11	139
Инструкторская и судейская практика	7	6	7	6	6	6	7	6	6	6	6	6	75
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия и тестирование и контроль	8	7	7	7	7	7	8	7	7	7	8	7	87
Количество часов без соревнований	96	95	96	96	96	97	98	97	96	95	94	93	1149
Всего часов:												1248	

**Примерные планы тренировочного процесса на этапе начальной подготовки
Многоборье**

*План-график распределения тренировочных часов для групп начальной подготовки –
I года (6 часов в неделю)*

Таблица №26

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Объем физической нагрузки, в том числе	24	25	25	25	24	24	26	24	26	24	23	24	294
Общая физическая подготовка	17	18	17	18	17	17	18	17	18	17	17	17	208
Специальная физическая подготовка	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	40
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												-
Техническая подготовка	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	46
Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	-	12
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	6
Количество часов без соревнований	26	26	27	27	26	25	28	25	28	25	25	24	312
Всего часов:												312	

*План-график распределения тренировочных часов для групп начальной подготовки –
свыше I года (6 часов в неделю)*

Таблица №27

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<i>Объем физической нагрузки, в том числе</i>	25	24	24	24	23	24	24	25	24	25	22	24	288
Общая физическая подготовка	17	16	16	16	16	16	16	17	16	17	16	16	195
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	47
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												6
Техническая подготовка	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	46
<i>Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая</i>	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	-	12
<i>Инструкторская и судейская практика</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль</i>	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	6
Количество часов без соревнований	27	25	26	26	25	25	26	26	26	26	24	24	306
Всего часов:												312	

Примерные планы тренировочного процесса на тренировочном этапе
План-график распределения тренировочных часов для тренировочной группы –
до II лет (9 часов в неделю)

Таблица №28

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Объем физической нагрузки, в том числе	31	31	30	31	31	32	30	32	31	30	30	30	369
Общая физическая подготовка	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	145
Специальная физическая подготовка	9	10	9	10	9	10	9	10	9	9	9	9	112
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												18
Техническая подготовка	9	9	9	9	10	10	9	10	10	9	9	9	112
<i>Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая</i>	3	3	5	5	4	5	4	5	4	3	2	2	45
<i>Инструкторская и судейская практика</i>	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	18
<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль</i>	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	18
Количество часов без соревнований	37	37	39	39	38	40	38	40	38	35	35	34	450
Всего часов:												468	

*План-график распределения тренировочных часов для тренировочной группы –
свыше II лет (12 часов в неделю)*

Таблица №29

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Объем физической нагрузки, в том числе	39	38	39	37	38	37	38	37	37	38	39	39	456
Общая физическая подготовка	12	11	12	11	12	11	12	11	11	11	12	12	138
Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												37
Техническая подготовка	14	14	14	13	13	13	13	13	13	14	14	14	162
<i>Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая</i>	5	5	5	5	6	6	5	6	5	5	5	5	63
<i>Инструкторская и судейская практика</i>	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	37
<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль</i>	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	31
Количество часов без соревнований	50	48	49	49	49	49	49	48	48	48	50	50	587
Всего часов:												624	

**Примерные планы тренировочного процесса на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

*План-график распределения тренировочных часов для групп совершенствования
спортивного мастерства
(18 часов в неделю)*

Таблица №30

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<i>Объем физической нагрузки, в том числе</i>	57	57	57	57	57	58	57	57	56	57	57	56	683
Общая физическая подготовка	15	15	15	15	14	15	15	15	14	15	15	15	178
Специальная физическая подготовка	21	20	20	20	21	21	20	20	20	20	20	20	243
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												56
Техническая подготовка	21	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	21	262
<i>Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая</i>	7	8	8	8	8	9	9	9	7	7	7	7	94
<i>Инструкторская и судейская практика</i>	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	56
<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль</i>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	47
Количество часов без соревнований	72	74	74	74	74	76	75	75	72	71	72	71	880
Всего часов:													936

**Примерный план тренировочного процесса на этапе высшего
спортивного мастерства**

*План-график распределения тренировочных часов для групп высшего
спортивного мастерства (24 часа в неделю)*

Таблица №31

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<i>Объем физической нагрузки, в том числе</i>	70	69	70	70	70	69	70	69	69	70	70	70	836
Общая физическая подготовка	16	15	15	16	16	15	16	15	15	16	16	16	187
Специальная физическая подготовка	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	324
Участие в соревнованиях	<i>Согласно календарного плана</i>												87
Техническая подготовка	27	27	28	27	27	27	27	27	27	27	27	27	325
<i>Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая</i>	16	16	17	18	17	18	17	17	17	16	16	16	201
<i>Инструкторская и судейская практика</i>	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	50
<i>Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль</i>	7	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	74
Количество часов без соревнований	97	95	97	99	97	97	99	96	96	96	96	96	1161
Всего часов:												1248	

3.7. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий.

В последнее время в спорте высших достижений все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. Тренеры и спортсмены не должны игнорировать проблему антидопингового контроля. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

В России принят кодекс по борьбе с допингом, который основан на общих принципах Антидопингового кодекса Международного Олимпийского комитета и Всемирного антидопингового кодекса, утвержденного Всемирным антидопинговым Агентством (WADA). Цель принятия Антидопингового кодекса - усиление мер по борьбе с допингом. Как и прежде, в новом кодексе предусмотрено проведение соответствующего антидопингового контроля на всех чемпионатах России, Европы и мира, Олимпийских играх и других международных соревнованиях. Четко описаны все процедуры по выбору спортсменов для прохождения антидопингового контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб. При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

Проведение теоретических занятий для спортсменов групп ССМ и ВСМ не реже 2 раз в год.

Примерные темы занятий:

1. Общероссийские антидопинговые правила. Всемирный антидопинговый кодекс.

2. Правила прохождения спортсменом процедуры допинг контроля.

3. Запрещенный список (WADA).

4. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Дисквалификация.

Проведение теоретических занятий для спортсменов групп тренировочного этапа 1 раз в год.

3.8. Планы восстановительных мероприятий.

При подготовке спортсменов высокой квалификации неотъемлемой частью является использование средств восстановления.

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

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Примерный план применения восстановительных средств

Таблица № 32

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Педагогические	
	<ul style="list-style-type: none"> • варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; • использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; • «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; • тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); • рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; • планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; • рациональная организация режима дня. 	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
	Психологические	
2.	<ul style="list-style-type: none"> • аутогенная и психорегулирующая тренировка; • средства внушения (внушенный сон-отдых); • гипнотическое внушение; • приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; • интересный и разнообразный досуг; • условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. 	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
	Медико-биологические	
	<p style="text-align: center;"><i>1. Рациональное питание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • сбалансировано по энергетической ценности; • сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); • соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; • соответствует климатическим и погодным условиям. <p style="text-align: center;"><i>2. Физиотерапевтические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); 	В течение всего периода реализации программы

	<ul style="list-style-type: none"> • гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); • аппаратная физиотерапия; • бани 	
--	---	--

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку, привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований.

Примерный план тренерской и судейской практики

Таблица № 33

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	<p>- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами</p> <p>- Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники 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 ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

4.1. 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.

Результатом реализации Программы является:

Этап начальной подготовки:

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность (*Таблица 1 Программы*);
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

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

Этап высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высоких спортивных результатов;
- повышение функциональных возможностей организма;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Республики Коми и Российской Федерации;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

4.2. Виды контроля общей и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки и методика 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: занимающийся на Следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех занимающихся.

Прием контрольных нормативов осуществляется в конце тренировочного года.

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 одного раза на данном этапе): либо данный занимающийся отчисляется за не освоение программных требований.

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

Перевод спортсменов в группу следующего этапа спортивной подготовки производится на основании решения тренерского совета с учетом: выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду «легкая атлетика».

Тренер вправе проводить аттестацию спортсменов в течении тренировочного года для корректировки планов тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки и рекомендации по организации тестирования.

Для оценки уровня теоретической подготовки занимающихся после прохождения каждой темы в течении тренировочного года проводится тестирование.

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 № 34

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,5	
2.	И.П.- упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			10	5
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			130	125
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее	
			25	30
5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	13

6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	
7.	Бег 2 км	-	без учёта времени	

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

Таблица № 35

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<i>Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции</i>				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,3	10,3
2.	Бег 150 м с высокого старта	с	не более	
			25,5	27,8
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	180
Спортивный разряд		Третий юношеский спортивный разряд		
<i>Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</i>				
4.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	10,6
5.	Бег 500 м	мин, с	не более	
			1,44	2,01
6.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			170	160
Спортивный разряд		Третий юношеский спортивный разряд		

<i>Для спортивной дисциплины: прыжки</i>			
7.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более
			9,3
8.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее
			5,40
9.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее
			190
Спортивный разряд		Третий юношеский спортивный разряд	
<i>Для спортивной дисциплины: метание</i>			
10.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более
			9,6
11.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее
			10
12.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее
			180
Спортивный разряд		Третий юношеский спортивный разряд	
<i>Для спортивной дисциплины: многоборье</i>			
13.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более
			9,5
14.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее
			5,30
15.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее
			9
16.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее
			180
Спортивный разряд		Третий юношеский спортивный	

	разряд
--	--------

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

Таблица № 36

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,3	8,2
2.	Бег 300 м с высокого старта	с	не более	
			38,5	43,5
3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	230
Спортивный разряд		Кандидат в мастера спорта		
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции,				
5.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			8	9
6.	Бег 2 км	мин, с	не более	
			6,00	7,10
7.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			240	200
Спортивный разряд		Кандидат в мастера спорта		
Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба				
8.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			8,4	9,2
9.	Бег 5 км	мин, с	не более	

			17,30	-
10.	Бег 3 км	мин	не более	
			-	12
11.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			230	190
Спортивный разряд		Кандидат в мастера спорта		
<i>Для спортивной дисциплины: прыжки</i>				
12.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,4	8,4
13.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	220
14.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
15.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Спортивный разряд		Кандидат в мастера спорта		
<i>Для спортивной дисциплины: метания</i>				
16.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,6	8,7
17.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	220
18.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
19.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Спортивный разряд		Кандидат в мастера спорта		
<i>Для спортивной дисциплины: многоборье</i>				

20.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,7	8,8
21.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,60	7,00
22.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	210
23.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
24.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Спортивный разряд		Кандидат в мастера спорта		

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

Таблица № 37

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,1	7,9
2.	Бег 300 м с высокого старта	с	не более	
			37	41
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			280	250
4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
Спортивный разряд		Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса		

<i>Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции</i>			
5.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более
			7,6
6.	Бег 2 км	мин, с	не более
			5,45
7.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее
			250
Спортивный разряд		Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
<i>Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба</i>			
8.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более
			8,2
9.	Бег 5 км	мин	не более
			17
10.	Бег 3 км	мин, с	не более
			-
11.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее
			240
Спортивный разряд		Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
<i>Для спортивной дисциплины: прыжки</i>			
12.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более
			7,3
13.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее
			260
14.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее
			1

15.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Спортивный разряд		Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса		
<i>Для спортивной дисциплины: метания</i>				
16.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,4	8,3
17.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			280	250
18.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
19.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Спортивный разряд		Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса		
<i>Для спортивной дисциплины: многоборье</i>				
20.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,5	8,4
21.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			270	240
22.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,75	7,30
23.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
24.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Спортивный разряд		Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса		

Методические указания по организации тестирования.

- ❖ Прыжки через скакалку выполняются на ровной и не скользкой поверхности вращением скакалки вперед максимальное количество раз. Засчитывается количество прыжков, выполненных за 30 секунд.
- ❖ «Челночный» бег на 3x10 м выполняется на дистанции 10 м в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале, бег начинается со стартовой линии из положения высокого старта по сигналу выполняются рывки от стартовой до финишной линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) спортсмен бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения финишной линии.
- ❖ Бег на 60 м, 150 м выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
- ❖ Бег на 300 м, 500 м, 2000 м, 5000 м выполняется с высокого старта на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов. Результат фиксируется в минутах и секундах. Разрешается только одна попытка.
- ❖ Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
- ❖ Тройной прыжок в длину с места выполняется на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок с приземлением на одну ногу, затем толчком одной ноги выполняет прыжок на другую ногу и толчком одной ноги выполняет последний прыжок с приземлением на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
- ❖ Десятерной прыжок в длину с места выполняется на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок с приземлением на одну ногу, затем толчком одной ноги выполняет последующие прыжки, выполняя последний (десятый) прыжок, приземляется на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
- ❖ Жим штанги лежа. Спортсмен ложится на скамейку, опускает гриф до касания с грудью и поднимает до полного выпрямления в локтевом суставе.
- ❖ Полуприсед со штангой выполняется стоя со штангой на плечах, ладони на грифе. Приседания выполняются до сгибания ног в коленях до угла 90 °.
- ❖ Рывок штанги. Спортсмен встает, ноги на ширине плеч, раздвинуты чуть в стороны, центр тяжести лежит на пятках. Руки расставлены максимально

широко. Спина прямо, плечи отведены немного назад. Зафиксироваться со штангой в неподвижном положении.

- ❖ Бросок набивного мяча. Исходное положение: правая нога отставляется назад или ноги располагаются на одной линии на ширине плеч; руки подняты вверх и согнуты так, чтобы мяч находился за головой. При замахе туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При постановке ног на ширине плеч колени сгибаются. При броске спортсмен выпрямляет туловище и ноги, поднимаясь на носки, руки вытягивает вперед-вверх и делает бросок.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

Интернет-ресурсы:

1. Лёгкая атлетика России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusathletics.com/>
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>
4. Официальный сайт Министерство физической культуры и спорта Республики Коми <http://www.sportrk.ru/>
5. Официальный сайт ГБУ РК «СШ №1» <http://www.Кдюсш1.рф/>
6. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>).
7. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>).
8. Официальный интернет-сайт Федерации легкой атлетики Российской Федерации <http://rusathletics.ru/>

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 «Тулома», 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 «Тулома», 2006. – 160 с.

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий и спортивных мероприятий Российской Федерации и Республики Коми.

План формируется ежегодно на календарный год и оформляется как приложение к настоящей Программе.