|  |  |
| --- | --- |
| **МУНИУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ                          «КОМПЛЕКСНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  «ЮНЫЙ ДИНАМОВЕЦ» ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА (МБУ ДОД КДЮСШ «Юный динамовец» г. Челябинска) _____________________________________________________________________________ 454080, г. Челябинск, ул. Коммуны д. 98, тел. 8(351)218-18-81, dinamovets74@mail.ru ИНН 7453259100 КПП 745301001, ОГРН 1137453008494, ОКПО 42485767**  | **МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ****СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЮНЫЙ ДИНАМОВЕЦ»****города Челябинска****(МБУ СШОР «Юный динамовец» г. Челябинска)**454080, г. Челябинск, ул. Коммуны, д. 98, тел. +7(351)2181881, 2650216, dinаmоvеts74@mаil.ru, dinаmоvеts74.lspоrt.nеtИНН 7453259100, КПП 745301001, ОГРН 1137453008494, ОКПО 42485767 |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  **«УТВЕРЖДАЮ»** **Директор МБУ СШОР** **«Юный динамовец»** **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Беляков** **«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.** |

**ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Программа разработана на основе:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика

(утв. Приказом Министерства спорта РФ от №673 от 20.08.2019)

Минимальный возраст для зачисления – 9 лет

Срок реализации программы – без ограничений

Составители:

*Колодкин А.И.– тренер МБУ СШОР «Юный динамовец»*

*Анциферова В.А. – инструктор-методист МБУ СШОР «Юный динамовец»*

**г. Челябинск**

**2020**

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА |  4 |
| I | НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ  |  8 |
| 1.1 | Задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта, легкая атлетика |  8 |
| 1.2 | Структура тренировочного процесса |  8 |
| 1.3 | Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, тактической, психологической |  12 |
| 1.4 | Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки |  13 |
| 1.5 | Перечень тренировочных мероприятий |  14 |
| 1.6 | Требования к научно-методическому обеспечению |  15 |
| 1.7 | Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним |  16 |
| 1.8. | Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта, легкая атлетика |  17 |
| 1.9 | Требования к объему тренировочного процесса |  17 |
| 1.10 | Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика |  18 |
| 1.11 | Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика |  21 |
| 1.12 | Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) |  21 |
| 1.13 | Режимы тренировочной работы |  25 |
| 1.14 | Предельные тренировочные нагрузки |  25 |
| 1.15 | Предельный объём соревновательной деятельности  |  26 |
| 1.16 | Объем индивидуальной спортивной подготовки |  27 |
| II | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ |  28 |
| 2.1. | Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку |  28 |
| 2.2. | Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий |  30 |
| 2.3. | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок |  41 |
| 2.4 | Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении |  42 |
| 2.5. | Рекомендации по планированию спортивных результатов |  45 |
| 2.6. | Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки |  46 |
| 2.7. | Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий |  54 |
| 2.8. | План восстановительных мероприятий |  55 |
| 2.9. | План инструкторской и судейской практики |  56 |
| III | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ |  57 |
| 3.1 | Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовки на следующий этап спортивной подготовки |  57 |
| 3.2 | Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методика проведения контроля |  58 |
| 3.3 | Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования |  59 |
| IV | ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ |  65 |
|  |  |  |

 **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Программа спортивной подготовки по лёгкой атлетике (далее – Программа) разработана в соответствии Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. № 673).

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов по виду спорта «лёгкая атлетика» в период спортивной подготовки в МБУ СШОР «Юный динамовец» в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.

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

**Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.**

Лёгкая атлетика как вид спорта объединяет более 120 видов, которые представлены в Общероссийской классификации и делятся на: мужские и женские, по возрастным группам, по местам проведения соревнований. По преимущественному проявлению определённых двигательных умений, навыков, целей действия они делятся на:

- ходьбу и бег, где решаются задачи преодоления дистанций с максимальной скоростью;

- прыжки, в которых спортсмены стремятся преодолеть максимальное расстояние в полёте;

- метания, где спортсменам необходимо послать снаряд на максимальное расстояние;

- комплексным видом спорта, включающим в себя соревнования в беге, прыжках и метаниях, являются многоборья.

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

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

Основной задачей спортивной школы является подготовка спортсменов высокой квалификации, кандидатов в сборные команды по легкой атлетике.

Реализация программы рассчитана на весь период спортивной подготовки спортсмена. Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются дети, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки, утвержденные федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта, легкая атлетика. На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика.

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

Прием на тренировочный этап (этап спортивной специализации) проводится из спортсменов, прошедших базовую подготовку на этапе начальной подготовки по легкой атлетике, и выполнивших контрольно-переводные требования.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса на тренировочном этапе является воспитание специальной и силовой выносливости, развитие максимальной и специальной силы, скоростно-силовых качеств, совершенствование техники и тактики легкой атлетики. Преобладающими методами тренировочных занятий должны быть практические и соревновательный методы. Основные показатели выполнения программных требований на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов;

- выполнение контрольно-переводных требований по физической и специальной подготовке и переход на этап спортивной специализации.

На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) прием не проводится, зачисляются спортсмены, переведенные с тренировочного этапа и выполнившие контрольно-переводные требования. На этапе ССМ решаются следующие задачи - специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации. Зачисляются спортсмены, выполнившие спортивный разряд кандидата в мастера спорта (КМС). Подготовка спортсменов осуществляется на основании индивидуального плана.

Реализация программы на этапе совершенствования спортивного мастерства ориентирована на следующие результаты:

- 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.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) - специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации. Зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие нормативы мастера спорта России, мастера спорта России международного класса. Подготовка спортсменов осуществляется на основании индивидуального плана.

Реализация программы на этапе высшего спортивного мастерства ориентирована на следующие результаты:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

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

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

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

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.

Основными формами спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика являются: групповые и индивидуальные тренировочные занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

**I НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**1.1 Задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта легкая атлетика**

Задачами МБУ СШОР «Юный динамовец» являются:

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва и спортсменов высшего спортивного мастерства;

- организация и проведение тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки;

- обеспечение участия спортсменов в официальных спортивных мероприятиях;

- разработка и реализация программ спортивной подготовки;

- организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;

- составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

- систематическое проведение практических и теоретических занятий; выполнение годового плана;

- регулярное участие в соревнованиях;

- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;

- прохождение инструкторской и судейской практики;

- обеспечение четкой хорошо организованной системы отбора;

- организации систематической воспитательной работы, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим, требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжать спортивную подготовку на том же этапе.

**1.2 Структура тренировочного процесса**

**Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общую и физическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую подготовку**.

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

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

Цель ОФП – гармоническое 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 др.

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.

Техническая подготовка – это способ выполнения изучаемого упражнения. Она определяет 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.п. При обучении технике 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 изучения 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.

**Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическую, тактическую, психологическую.**

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.

Тактическая подготовка– 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 приходится соревноваться, и от других причин.

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.

**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.

Если на протяжении года используются два и более макроцикла, 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.

**Восстановительные и медико-биологические мероприятия.**

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

Медико-биологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления включают рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки, физиотерапию, 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.

**Инструкторская и судейская практика.**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для тренировочных групп свыше года и групп совершенствования спортивного мастерства и осуществляется с целью получения спортсменами званий инструктора 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.

**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 материальной базы спортивной школы.

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

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсмена. Спортивные соревнования – способ демонстрации, сравнения и оценки определенных способностей спортсмена и обеспечения возможности их максимального проявления. Спортивные соревнования являются важнейшим фактором познания возможностей человека, создания эталонных показателей (установления спортивных рекордов). В то же время соревнования – средство стимулирования спортивной деятельности, метод отбора и повышения эффективности подготовки спортсменов. Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (региональных, муниципальных, школьных и т.д.) соревнованиях.

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

На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;

- освоение основных двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду 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.

На тренировочном этапе (этапе 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;

- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля; знание антидопинговых правил;

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких результатов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;

- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;

- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «легкая атлетика»;

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «легкая атлетика»;

- знание антидопинговых правил; сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;

- повышение функциональных возможностей организма;

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;

- участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;

- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**1.4 Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки**

К лицам, желающим пройти спортивную подготовку в МБУ СШОР «Юный динамовец» предъявляются следующие требования:

1. На этап начальной подготовки зачисляются дети, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки, утвержденные федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика». Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки – 9 лет.

2. На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены, прошедшие подготовку на этапе начальной подготовки не менее 1-го года или спортсмены из других видов спорта, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий легкой атлетикой, выполнившие приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке по виду спорта легкая атлетика и имеющие спортивный разряд, соответствующий данному этапу подготовки. Минимальный возраст для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации – 12 лет.

3. На этап совершенствования спортивного мастерства прием не проводится, зачисляются спортсмены, переведенные с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), выполнившие норматив кандидата в мастера спорта и нормативные требования по общей и специальной физической подготовке. Минимальный возраст для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства – 14 лет.

4. На этап высшего спортивного мастерства прием не проводится, зачисляются спортсмены, переведенные с этапа совершенствования спортивного мастерства, выполнившие норматив мастера спорта и нормативные требования по общей и специальной физической подготовке. Минимальный возраст для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства – 15 лет.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным не следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

**1.5 Перечень тренировочных мероприятий**

**Таблица 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность тренировочных 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 спортивным соревнованиям | - | 18 | 21 | 21 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2 | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3 | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4 | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 1. 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 |

**1.6 Требования к научно-методическому обеспечению**

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

Направления научно-методической деятельности:

- обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;

- организация мониторинга тренировочной деятельности; повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочной процесс;

- разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых Учреждением;

- подготовка экспертных заключений, рецензий на образовательные программы, реализуемые организациями, осуществляющими спортивную подготовку;

- подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе проведения в отношении них комплексной диагностики;

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

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

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий – повышение уровня знаний в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в спорте.

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, а также для тренеров и родителей спортсменов, согласно плану;

- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;

- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление брошюр или стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала;

- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

Задачи антидопинговой программы:

1. Создание эффективной системы противодействия нарушениям антидопинговых правил в легкой атлетике, в соответствии с требованиями мировой антидопинговой программы, общероссийских антидопинговых правил, Уголовного кодекса Российской Федерации, правил Международной ассоциации легкой атлетики (IAAF).

2. Разработка плана мероприятий по профилактике нарушений антидопинговых правил.

3. Формирование среди спортсменов неприемлемого отношения к допингу и способности эффективного принятия решений, предотвращающих нарушение антидопинговых правил.

4. Повышение с помощью эффективного антидопингового образования, уровня осведомленности спортсменов в вопросах спортивных ценностей и значимости спорта без допинга.

5. Формирование культуры нетерпимости к допингу, и снижение уровня непреднамеренного нарушения антидопинговых правил.

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

**Таблица 2**

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

**1.9 Требования к объему тренировочного процесса**

**Таблица 3**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 9 | 9 | 14 | 14 |
| 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 |

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

**Таблица 4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| 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 |
| Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба |
| 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 |
| Для спортивных дисциплин: прыжки, метания |
| 1 | Объем физической нагрузки (%), в том числе | 32-91 | 35-91 | 60-83 | 62-78 | 62-78 | 63-79 |
| 1.1 | Общая физическая подготовка (%) | 20-76 | 21-73 | 17-32 | 14-19 | 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 (%) | - | - | 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 |
| Для спортивной дисциплины: многоборье |
| 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 |

**1.11 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика**

**Таблица 5**

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

**1.12 Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

 Принцип круглогодичного тренировочного процесса является одним из определяющих условий для достижения эффективности занятий и высоких спортивных результатов. Круглогодичность подготовки означает, что при различных вариантах планирования спортсмен ведет регулярную тренировочную деятельность в течение 12 месяцев, выделяя из них несколько дней или недель для восстановления и отдыха.

Для эффективного планирования круглогодичной тренировки используется периодизация, т.е. деление на циклы, периоды, этапы. Их соотношение и продолжительность обусловлены следующими факторами: необходимостью участвовать в определенных календарных соревнованиях, спецификой вида легкой атлетики, уровнем подготовленности спортсмена, особенностью развития его спортивной формы.

В настоящее время в легкой атлетике принято рассматривать три основных варианта построения круглогодичной тренировки.

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

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

Соревновательный период длится 5 месяцев и делится на два этапа: ранних соревнований – 1 месяц (май) и основных соревнований – 4 месяца (июнь – сентябрь).

Переходный период продолжается обычно 3 – 4 недели и приходится на октябрь.

Во втором варианте год состоит из сдвоенного цикла: осенне-зимнего – около 5 месяцев (октябрь – март) и весенне-летнего – 6 месяцев (март – сентябрь), а также переходного периода 3 – 4 недели (сентябрь – октябрь). В свою очередь, осенне-зимний цикл делится на этапы: осенне-зимний подготовительный (октябрь – ноябрь) и специально-подготовительный (декабрь – январь). В этот цикл входит и соревновательный период (февраль – март). Весенне-летний цикл включает этапы: весенне-подготовительный (март – апрель), специально-подготовительный (апрель – май), а также периоды подводящих (июнь) и основных соревнований (июль – сентябрь). Его значимость заключается в том, что участие в многочисленных состязаниях года улучшает подготовленность легкоатлетов и позволяет более качественно и регулярно контролировать тренировочный процесс.

Для спортсменов, достигших предельно высоких для себя результатов и перешагнувших возрастную зону оптимальных возможностей, может быть принят третий вариант годичного построения тренировки, который состоит из нескольких (до четырех) коротких циклов по 3 – 4 месяца каждый. Особенностью этого варианта является участие спортсмена во многих соревнованиях в течение года с поддерживающими (иногда развивающими) тренировками и активным отдыхом между ними, а главная особенность – волнообразное изменение тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении года.

Во всех трех вариантах построения годичного цикла подготовительный период состоит из двух этапов – общеподготовительного и специально-подготовительного. Соотношение между ними по затрачиваемому времени может быть выражено как 3:1 (для начинающих спортсменов) и 3:2 или 2:2 (для квалифицированных спортсменов). Основные задачи в подготовительном периоде:

- улучшение общей и специальной физической подготовленности;

- дальнейшее развитие силы, быстроты, выносливости и других физических качеств спортсмена применительно к избранному виду легкой атлетики;

- совершенствование техники и разработка элементов тактики;

- улучшение моральных и волевых качеств;

- повышение уровня знаний в области теории и методики избранного вида легкой атлетики, а также в области гигиены, анатомии, физиологии, спортивной медицины и т.д.

Решению этих задач, в зависимости от подготовленности и специализации легкоатлетов, уделяется разное количество времени. Начинающие легкоатлеты много внимания уделяют общефизической подготовке и овладению элементами техники легкоатлетических упражнений. Квалифицированные спортсмены в этот период делают упор на специальную общефизическую подготовку и совершенствование техники своего вида. Бегуны на средние и длинные дистанции в своей подготовке преимущественно применяют соревновательные упражнения – бег в различных вариантах с разной интенсивностью. Вместе с тем важно, чтобы в подготовительном периоде не игнорировалась специальная направленность.

Соревновательный период должен преследовать цель – достигнуть наивысших спортивных результатов в заранее запланированные сроки ответственных соревнований. Основные задачи тренировки в этот период:

- дальнейшее развитие физических и морально-волевых качеств, применительно к избранному виду легкой атлетики;

- упрочение навыка в спортивной технике;

- овладение разработанной тактикой и приобретение опыта соревнований;

- повышение уровня теоретических знаний;

- дальнейшее решение воспитательных задач.

В этом периоде важно с помощью повышения тренированности добиться, сохраняя спортивную форму, высоких показателей, рекордных достижений (за счет регулярного участия спортсменов в соревнованиях, прикидках, проверках, желательно в конце каждой недели). На первом этапе соревновательного периода легкоатлеты должны много тренироваться, не бояться участвовать в соревнованиях, цель которых – проверить подготовленность спортсмена, выявить слабые стороны и определить пути их исправления. Участие в соревнованиях на этом этапе не должно вызывать особых изменений в тренировках; прежде всего не следует снижать нагрузки, необходимо проверить свои возможности, повысить тренированность, оценить эффективность тренировочного процесса, привыкнуть к новым условиям. Обычно уже после первых соревнований можно сделать выводы, которые позволят внести поправки в тренировочный процесс и лучше подготовиться к дальнейшим соревнованиям. Тренировка на втором этапе соревновательного периода подчинена главной цели – достичь наивысших результатов. В это время необходимо снизить объем тренировочных занятий, но повысить их интенсивность, сложность и напряженность. На этом этапе спортсмен должен войти в состояние высшей спортивной формы и показать максимальные и стабильные результаты.

Постепенное увеличение интенсивности занятий в сочетании с уменьшением объема нагрузок, с вариативностью тренировок и оптимальным числом соревнований – важное условие для достижения больших спортивных успехов.

Средства и методы тренировки в соревновательном периоде не столь разнообразны, как в других периодах. Здесь больше используются упражнения избранного вида легкой атлетики и специально-подготовительные средства. Разнообразие создается изменением методов и способов выполнения упражнений, а также сменой мест занятий (стадион, парк, лес, пляж и т.д.). В целом тренировочная и соревновательная нагрузка, ее объем и интенсивность, сложность и напряженность в соревновательном периоде имеют значительные колебания волнообразного характера.

С приближением ответственных соревнований общая нагрузка снижается, хотя интенсивность занятий изменяется по-разному, в зависимости от видов легкой атлетики. Переходный период необходим для восстановления сил спортсмена после напряженного соревновательного сезона. Цель этого периода – подвести спортсмена к началу занятий, в новом большом цикле, 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 на средние и длинные дистанции используют свой вид специализации, уменьшая нагрузки, а спринтеры могут не включать свой вид легкой атлетики в занятия, занимаясь упражнениями из других видов спорта. После ответственных соревнований во всех случаях дается кратковременный отдых.

Если на протяжении года используются два и более макроциклов, то между первым и вторым, вторым и третьим макроциклами переходный период может отсутствовать, хотя отдых на протяжении нескольких дней (микроцикл), будет необходим, и лучше, чтобы он был активным. Такие микроциклы называют сдвоенными или строенными. В любом из приведенных вариантов построения годичной подготовки легкоатлетов в соревновательном периоде не следует снижать объем нагрузок при выполнении общеподготовительных упражнений.

Лучшие результаты в овладении спортивной техникой и развитии двигательных качеств достигаются в том случае, если на протяжении года и внутри каждого тренировочного периода объем и интенсивность нагрузок на организм спортсмена изменяется волнообразно с последовательным и оправданным опережением одного или другого компонента упражнения. Выстраивая этапы подготовки спортсмена, следует учитывать, что оптимальный объем упражнений при заданной интенсивности сохраняется 5 – 6 недель, затем на протяжении 3 – 4 недель следует применить большие (концентрированные) объемы нагрузок. Вслед за этим, 7 – 10 дней – 40 реабилитационная пауза для восстановления функциональных возможностей организма.

Опыт работы с квалифицированными легкоатлетами показывает, что тренированный организм спортсмена способен перенести такого рода последовательные «порции» и создать предпосылки для получения положительного адаптационного эффекта. На длительность периодов тренировочного процесса влияют также состояния спортсмена, те задачи, которые ему предстоит решить, и конечно, календарь спортивных соревнований.

**1.13 Режимы тренировочной работы**

Тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам (осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства мастерства);

- тренировочные мероприятия;

- участие в спортивных соревнованиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, занимающимся организуются тренировочные мероприятия, являющиеся

составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы по предоставлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

**1.14 Предельные тренировочные нагрузки**

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

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

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

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

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

В целях предупреждения острого утомления и перенапряжения тренировочные занятия с большой нагрузкой можно применять не чаще, чем через 2 дня, а в работе с юношами – через 3-4 дня. Это надо рассматривать как первое методическое правило чередования занятий в микроциклах тренировки. После большой нагрузки любой направленности на следующий день можно проводить или разгрузочное занятие, или занятие другой направленности, но с пониженной нагрузкой.

**1.15 Предельный объём соревновательной деятельности**

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

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

**1.16 Объем индивидуальной спортивной подготовки**

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

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

Планирование объема и интенсивности нагрузок разной направленности при индивидуальной спортивной подготовке осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

**II МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

Для обеспечения этапов спортивной подготовки СШОР использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика;

- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Важная роль в подготовке квалифицированных спортсменов принадлежит эффективной системе отбора, которая представляет собой организационно-методические мероприятия комплексного характера, включающие педагогические, психологические, социологические, медико-биологические и другие методы исследований, на основе которых выявляются задатки и способности индивида, в наибольшей мере соответствующие требованиям того или иного вида легкой атлетики.

Спортивный отбор – длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования.

Критериями, на основе которых обычно формируется суждение о спортивной одаренности ребенка, являются данные о его росте, весе, телосложении, двигательных способностях. Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих спортсменов значительно затрудняют эту задачу.

**Влияние физических качеств на результативность.**

**Таблица 6**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические качеств** | **Уровень влияния** |
| Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции |
| Быстрота | 3 |
| Сила | 2 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координация | 2 |
| Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции |
| Быстрота | 2 |
| Сила | 1 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 1 |
| Координация | 1 |
| Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба |
| Быстрота | 2 |
| Сила | 1 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координация | 1 |
| Для спортивной дисциплины: прыжки |
| Быстрота | 3 |
| Сила | 2 |
| Выносливость | 1 |
| Гибкость | 3 |
| Координация | 3 |
|  |
| Для спортивной дисциплины: метания |
| Быстрота | 3 |
| Сила | 3 |
| Выносливость | 1 |
| Гибкость | 2 |
| Координация | 2 |
| Для спортивной дисциплины: многоборье |
| Быстрота | 3 |
| Сила | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координация | 2 |

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

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

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки юных спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют определенный уровень физической и функциональной подготовленности.

Как известно, физическая подготовка бегунов условно делится на общую и специальную.

Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения применяются в каждом занятии и на всех этапах и периодах подготовки и большого изменения в дозировках не претерпевают. А упражнения ОФП в тренировочных планах имеют значительные изменения в дозировках в зависимости от периода подготовки.

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

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

Средства общей физической подготовки.

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

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

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

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

Упражнения ОФП. Основными упражнениями ОФП со снарядами и на снарядах, которые не требуют особых условий, являются: упражнения с набивными мячами; упражнения со штангой с небольшими весами – от 20 до 40 кг; упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической стенке и коне; круговая тренировка.

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

1. Круговые вращения.

2. Наклоны вперед, назад, в стороны.

3. Броски вперед, назад и сбоку.

4. Толчки одной рукой.

5. Толчки двумя руками от груди.

6. Броски из-за головы.

7. Толчки от груди с подскоками.

8. Броски назад между ног.

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

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

1. Повороты со штангой на плечах.

2. Наклоны.

3. Приседания.

4. Толчки.

5. Толчки с подскоками.

6. Выпрыгивания со штангой на плечах.

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

Упражнения на снарядах. Наиболее распространенными снарядами, применяемыми в подготовке бегунов, являются перекладина, гимнастическая стенка и скамейка, которые используются для развития мышц плечевого пояса, живота, спины, передней и задней части бедра.

Упражнения на перекладине и гимнастической стенке:

1. Подтягивание на руках.

2. Подтягивание коленей до груди с последующим выпрямлением ног.

3. Подтягивание ног до перекладины.

4. В висе на перекладине поднять прямые ноги в положение «угол» и держать 6-10 сек.

Упражнения на коне, скамейке:

1. Лежа на животе (ноги фиксируются) наклоны с последующим прогибанием в пояснице.

2. Лежа на спине наклоны вперед с последующим выпрямление и прогибанием назад. Упражнения могут выполняться и с отягощением.

Упражнения на гибкость, координацию и расслабление:

1. Размахивание прямой ногой, стоя на всей стопе, не отрывая пятки.

2. Наклоны в стороны, вперед и назад.

3. Подтягивание к груди, согнутой ноги и отведение ее назад; наклоны назад из исходного положения, сидя на пятках; наклоны в стороны и назад; лежа на животе, стопой достать ладонь разноименной руки.

4. Поднимая руки вверх, подняться на носки и потянуться вверх, делая глубокий вдох, затем опустить руки вниз (руки расслаблены) и, делая выдох, наклониться вперед.

5. В положении лежа на спине или сидя постепенное напряжение (10 сек) всех мышц до максимального, полное расслабление (2-3 мин).

6. Дыхательные упражнения. Ритмичное дыхание выполняется в ходьбе: вдох на 4, 6, 8 шагов, пауза на 2, 3, 4 шага, выдох на 4, 6, 8 шагов, пауза на 2, 3, 4 шага и т.д. При выполнении различных упражнений следить за ритмом дыхания. Вдох и сильный выдох порциями через сжатые губы способствует лучшей вентиляции легких.

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

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

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

1. Штанга. Упражнения выполняются сериями.

2. Гимнастическая стенка или перекладина.

3. Упражнения с набивными мячами.

4. Легкий бег 1,5 мин. Время отдыха между упражнениями – до 30 сек.

Каждое упражнение выполняется от 6 до 10 раз. Общее время, затрачиваемое на круговую тренировку – около 30 мин.

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

Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействие на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования: соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению; соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма; соответствие временного интервала работы.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег во всех его разновидностях (бег в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег; бег в гору, по снегу, песку и т.д.). К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге: бег с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге; бег с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед; семенящий бег с расслаблением плечевого пояса и др. Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Основу технического мастерства спортсмена определяют силовые качества. Уровень силовых способностей зависит: от структуры мышечной ткани; площади физиологического поперечника мышц; совершенства нервной регуляции; степени внутримышечной и межмышечной координации; эффективности энергообеспечения силовой работы и развитием скоростных качеств и гибкости. Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости – важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства. Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей – именно их развитию – уделяется основное внимание.

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

Техническая подготовка.

Бег на короткие дистанции. В беге на короткие дистанции развиваются максимальные усилия, и это создает предпосылки к возникновению скованности и искажения рациональной формы движений и целесообразной координации развиваемых усилий. Напрягаются мышцы, не участвующие в выполнении беговых движений. Все это вызывает лишние энергозатраты и снижает частому рабочих движений. Следует с первых же занятий уделять большее внимание сохранению свободы движений и предупреждению возникновения скованности. Стремление новичка проявить себя с лучшей стороны приводит к чрезмерным напряжениям и искажениям естественных движений. На формирование правильной координации сокращения и расслабления мышц тела бегуна отрицательное влияние оказывает ранее начало обучению бегу со старта, и особенно, с низкого. Понятие «раннее начало» сугубо индивидуально, и обучающий должен умело определить время готовности отдельно каждого ученика к изучению техники бега со старта, особенно старта по сигналу. Для совершенствования бега по прямой с равномерной и переменной скоростью применяются: повторные ускорения 50-60-метровых отрезков на дистанции (необходимо следить за плавным нарастанием скорости бега); при повторном беге занимающиеся должны удержать набранную скорость, но при возникновении напряжения в движениях следует снизить скорость бега; переключения с медленного бега на быстрый по дистанции происходит по команде.

При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования: прямолинейность направления бега; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги; быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы. В процессе совершенствования техники бега следует обращать внимание на правильное выполнение этих основных элементов.

Бег на средние и длинные дистанции от 500 до 2000 метров считаются средними, а от 3000 до 10000 метров – длинными. Бег на эти дистанции характеризуется ритмичностью смены фаз, равномерностью, экономичностью и естественностью. Конечно, каждому бегуну присущи свои особенности в технике бега, но, все же, должно присутствовать следующее: упругая постановка ноги, энергичное отталкивание, свободное (расслабленное) движение ног в фазе полета, постоянство беговой позы. Бег на средние дистанции по технике имеет свои особенности: средняя соревновательная скорость ниже, чем при беге на короткие дистанции; шаг короче, туловище более выпрямлено; колено маховой ноги поднимается не так высоко; нерезкое выпрямление толчковой ноги; движения рук не так энергичны, угол сгибания их в локтевом суставе более острый; дыхание свободное, ритмичное и более глубокое. Бег на средние и длинные дистанции начинается с высокого старта.

Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическую, тактическую, психологическую.

Теоретическая подготовка – составная часть спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа – сознательности и активности. Способствует возникновению постоянного интереса спортсменов к занятиям, понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления. Теоретические занятия должны вырабатывать умение использовать полученные знания на практике. Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, где она органически связана с другими разделами подготовки (тактической, психологической, антидопинговой, и как элемент практических занятий).

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

Теоретические занятия распределены на весь период освоения программы спортивной подготовки.

Тактическая подготовка. Спортивная тактика – это целенаправленные способы использования приемов для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды. Освоение спортсменом тактических знаний, навыков и умений позволит ему с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические), с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

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

Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления. Под тактическими знаниями спортсмена подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде. В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается тактическое мышление. Тактическое мышление характеризуется способностью спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в соревновании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное – кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов такое решение, какое с наибольшей вероятностью приведет к успеху.

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

Содержание тактической подготовки спортсменов, начиная с тренировочного этапа, включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида; приемов судейства, регламентов и положений о соревнованиях; изучение тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

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

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

Методы: тренировка с реальными и условными соперниками.

Тактическая подготовка осваивается и совершенствуется в процессе многолетней спортивной тренировки, начиная с тренировочного этапа. Общая тактическая подготовка, направленная на освоение соответствующих знаний, включена в годовые тренировочные планы (раздел – теоретическая подготовка) и распределена по месяцам годичного цикла. Специальная тактическая подготовка проводится в практических занятиях и непосредственно во время участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка. Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер. В деятельности тренера главное – работа с людьми. В ней обнаруживается ряд неразрывных взаимосвязанных направлений для создания психологической готовности спортсмена: к продолжительному тренировочному процессу; к соревнованиям вообще; к конкретному соревнованию. Все эти процессы весьма сложны и динамичны.

Психологическая подготовка юных легкоатлетов – одна из сторон воспитательного процесса. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнования. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте. Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную (непосредственная подготовка к конкретному соревнованию).

В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка. Основные задачи этого вида подготовки: развивать и совершенствовать у юных спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта; осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой; формировать интерес к занятиям легкой атлетикой, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера; вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований; формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

Основным средством специализированного развития волевых качеств юных легкоатлетов является систематическое выполнение физических упражнений, требующих проявления специфических для данного вида спорта качеств. Цель психологической подготовки – достижение оптимального приспособления спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.

К принципам психологической подготовки относятся: идейность, моделирование, нарастание и видоизменение нагрузки, регулировка психических напряжений, индивидуальный подход. С целью формирования личности спортсмена психическую подготовку разделяют на три составные части – идейную, моральную и волевую. Причем эти части осуществляют в каждом тренировочном занятии путем сочетания методов обучения, воспитания и организации.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния юных спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями.

Инструкторская и судейская практика. Одним из важных разделов комплексной подготовки спортсменов в тренировочных группах является инструкторская и судейская практика. Занимающиеся должны пользоваться принятой в легкой атлетике терминологией, знать правила безопасности при проведении тренировок и соревнований, как на стадионе, так и в закрытых легкоатлетических манежах, правила поведения и страховки при занятиях с отягощениями и штангой, соблюдать основные гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. С первых лет тренировок занимающиеся должны освоить основные правила проведения соревнований, знать требования к спортивным снарядам, уметь правильно пользоваться рулеткой и секундомером при измерении результатов контрольных упражнений.

Для воспитания инструкторских навыков у юных спортсменов необходимо развивать умения находить ошибки при выполнении различных легкоатлетических упражнений и элементов техники, правильно показывать упражнения из пройденного материала. В тренировочных группах углубленной специализации занимающиеся должны привлекаться тренером в качестве помощника при проведении разминки и основной части тренировки, правильно демонстрировать технику бега и некоторых других видов легкой атлетики, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру в работе с младшими возрастными группами, при проведении контрольных испытаний.

Важно своевременно приобрести опыт организации и проведения судейства соревнований в своем и смежных видах, метаний, а также прыжках и беговых дисциплинах. Они обязаны знать правила соревнований по бегу, функции стартера, судьи на финише и судьи-секундометриста, уметь вести протокол соревнований, составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные забеги.

Действенным фактором такой подготовки является посещение спортсменами соревнований различного уровня, просмотр телевизионных передач, видеозаписей выступлений сильнейших атлетов страны и мира. В группах совершенствования спортивного мастерства, занимающиеся приобретают навыки самостоятельного проведения разминки и основной части тренировки с начинающимися легкоатлетами, оценивают правильность выполнения специальных упражнений, признаки утомления. Спортсмены должны уметь составить рабочий план или конспект занятий, комплекс тренировочных занятий по ОФП и СФП, расписание соревнований, положение о соревнованиях, заявки на участие в соревнованиях, участвовать в подготовке и проведении соревнований в качестве судей и их помощников, провести занятия с младшими группами в отсутствие тренера. В старших возрастных группах возможно присвоение звания инструктора или судьи по легкой атлетике.

Перечисленные мероприятия являются составной частью воспитательной работы и способствуют гармоничному развитию личности спортсмена.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления – наиболее естественные из всех групп средств восстановления. Предполагает методически грамотное построение тренировки в каждом занятии, микро-, мезо-, макроциклах: соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена; рациональное использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.); рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки); рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки; эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки; правильное сочетание работы и отдыха; оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервала отдыха между упражнениями; введение специальных разгрузочных циклов подготовки. Об эффективном использовании этих средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достичь лишь умелым сочетанием различны 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.

Для повышения работоспособности при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном-трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле. Нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием других средств (психологических, медико-биологических), какими бы эффективными они ни были.

Психологические средства восстановления. К психологическим средствам восстановления относятся: аутогенная тренировка; психорегулирующая тренировка, 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 базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

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

Фармакологические средства восстановления используются в крайних случаях (состояние перетренированности) и под наблюдением врача.

Питание, как средство восстановления и повышения работоспособности спортсменов. Его значение трудно переоценить еще и потому, что период пребывания в Учреждении совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей. Питание выполняет в организме энергетическую и пластическую функции. Энергетическая функция питания заключается в том, что при окислении кислородом содержащихся в пище жиров и углеводов выделяется энергия, используемая для мышечной деятельности. Пластическая функция состоит в использовании поступающих с пищей белков для построения и восстановления мышц, сухожилий и других тканей, которые разрушаются в процессе работы.

Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих с пищей. В период интенсивных тренировок целесообразно принимать витамины в виде полноценных комплексов. При проведении тренировочных сборов, особенно в весенний период, целесообразно проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма витаминами. Использования всех медико-биологических средств допустимо только при назначении спортивного врача.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях.

Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды. В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого легкоатлета.

**2.3 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Подготовка по виду спорта «легкая атлетика» четко дифференцируются в зависимости от спортивной дисциплины.

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

Из всех показателей, характеризующих различные стороны подготовки, показатели объемов тренировочной нагрузки имеют наибольшую вариативность. Варьирование нагрузки осуществляется с учетом индивидуальных показателей подготовленности спортсмена, его предшествующего опыта подготовки, индивидуальной способности переносить тренировочные нагрузки.

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

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

Современные представители о соотношении объема и интенсивности тренировочных нагрузок в круглогодичном цикле предполагают так построить тренировочный процесс, чтобы, не противопоставляя объем интенсивности, периодически моделировать нагрузку в напряжение, характерные для состязаний. Круглогодичные применения специальной тренировки и основного вида (основная дистанция, основной снаряд, свой прыжок и т.д.) – неотъемлемое звено в современной системе тренировки. Такая структура дает возможность расширить соревновательный календарь, сделав его круглогодичным. При этом следует предусмотреть обязательную вариативность нагрузок, основанную на законах адаптации, тогда высококвалифицированные спортсмены смогут показывать высокие результаты каждые 1,5-2 месяца. Повторное применение тренировочных и соревновательных нагрузок органически связано с интервалами времени между ними и с восстановительными процессами. Число посторенний, упражнений, характер и продолжительность интервалов отдыха зависят от задач, средств и методов подготовки, а также от особенностей видов легкой атлетики, уровня подготовленности спортсмена и внешних условий. С целью более эффективного выполнения спортсменом упражнений с заданным тренировочным усилием следует определять зоны интенсивности, как отношение заданной величины тренировочных или соревновательных напряжений к максимально возможным данным спортсмена. В таблице представлена градация нагрузки по зонам интенсивности в скоростно-силовых видах легкой атлетике.

* 1. **Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении**

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

1. Занятия, предполагающие усвоение спортсменами нового материала.

2. Тренировочные занятия, направленные на осуществление различных видов подготовки – от технической до интегральной.

3. Восстановительные занятия, которые характеризуются небольшим суммарным объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода.

4. Модельные занятия – форма интегральной подготовки к основным соревнованиям.

5. Контрольные занятия, позволяющие определить эффективность процесса подготовки.

6. Индивидуальные занятия, рассчитанные на самостоятельное выполнение спортсменами заданий тренера.

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

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

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

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

Средства: различные подготовительные упражнения общего характера; игровые упражнения и подвижные игры. Для поднятия общей работоспособности организма тренер воздействует главным образом на вегетативные функции. Для настроя на предстоящую работу применяются специальные подготовительные упражнения. Рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

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

Основная часть. Задачи: ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики. Развитие физических качеств. Общее и специальное развитие моральных, волевых и интеллектуальных качеств, необходимых спортсмену (решается параллельно с выполнением тренировочных заданий в процессе тренировки).

Средства основной части занятия: основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий, направленных на: овладение и совершенствование техники; развитие быстроты и ловкости; развитие силы; развитие выносливости. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют силовыми играми и игровыми упражнениями. Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, круговой, контрольный. В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени тренировочного занятия.

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

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

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

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировочного занятия.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма спортсменов к выполнению технических действий, требующих высокой координации исполнения, и дисциплине в группе. Вся ответственность за безопасность спортсменов во время проведения тренировочного занятия возлагается на тренеров, непосредственное проводящих занятия с группой.

В течение года тренер по мере необходимости проводит с занимающимися соответствующие инструктажи по технике безопасности.

Требования к местам проведения тренировочных занятий:

1. Помещения спортивных залов, манежей, размещение в них оборудования должны удовлетворять требованиям строительных норм и правил, а также правил по технике электробезопасности и пожаробезопасности.

2. Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения тренировочных занятий или соревнований, должны находиться в полной исправности и надежно закреплены. Размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого снаряда.

3. Гимнастические маты должны вплотную укладываться вокруг гимнастического снаряда, обеспечивая площадь соскока или предполагаемого срыва, или падения.

4. Вес спортивных снарядов для метания должен соответствовать возрасту и полу согласно правилам соревнований.

5. При проведении занятий в лесопарковой зоне необходимо тщательно выбирать места и маршруты проведения занятий, исключая травмоопасные участки.

Дополнительные требования к безопасности проведения тренировочных занятий:

1. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличивать время, отведенное на разминку перед началом тренировочных занятий или соревнований (разминка должна быть более интенсивной).

2. При проведении тренировочных занятий или соревнований в беговых видах соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3. Во время проведения тренировочных занятий или соревнований по метанию нельзя находиться в зоне броска, пересекать эту зону. Находясь вблизи зоны метания, нельзя поворачиваться спиной к направлению полета объекта метания.

4. Запрещается производить произвольные метания, оставлять без присмотра спортивный инвентарь для метаний.

Оказание доврачебной помощи пострадавшему:

1. Первая доврачебная помощь пострадавшему должна быть оказана любым членом тренерского состава или спортсменом в соответствии с правилами оказания этой помощи.

2. При оказании первой доврачебной помощи могут быть использованы все находящиеся под руками оказывающие данную помощь стерильные средства, а также препараты, лекарства, инструмент из аптечки, которая должна храниться в специально отведенном месте.

3. После оказания первой доврачебной помощи следует направить пострадавшего в лечебное учреждение или сообщить в соответствующий отдел здравоохранения.

Тренер обязан:

1. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

2. Подавать докладную записку в учреждение о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

**2.5 Рекомендации по планированию спортивных результатов**

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

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

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

- возраст спортсмена;

- состояние здоровья спортсмена;

- стаж занятий в спорте и в конкретном виде легкой атлетики;

- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;

- результаты, показанные в предыдущем спортивном сезоне;

- уровень психологической устойчивости, моральное состояние;

- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности;

- обстановка в семье спортсмена, поддержка близких ему людей;

- наличие каких-либо проблем в учебном заведении;

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

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

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

Начальная подготовка. Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного этапа многолетней подготовки и определенного периода годичного цикла. На этапе начальной подготовки главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепление здоровья спортсменов. Значительный отсев из группы начальной подготовки часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% общего объема тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП. Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе.

Большое внимание на этапе начальной подготовки должно отводиться бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов. Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжков и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей. При решении задач обучения техники видов легкой атлетики основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации.

Важной составляющей на этапе начальной подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний.

Объемная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, спортивные игры, плавание, пробеги по шоссе, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений.

Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий при 3-х разовых тренировках:

1. Развитие быстроты, координации движений и гибкости.

2. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.

3. Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

В период подготовки к соревнованиям в заключительной тренировке недели задача развития общей выносливости заменяется развитием быстроты.

Тематический план тренировочного процесса этапа начальной подготовки до года:

1. Общая и специальная физическая подготовка:

- различные виды передвижений, прыжков;

- упражнения для рук и плечевого пояса;

- упражнения для мышц ног;

- упражнения для мышц туловища;

- упражнения для всех групп мышц;

- акробатические упражнения;

- подвижные игры.

2. Техническая подготовка:

Ознакомление и освоение различных видов л/а:

- бег на короткие дистанции: обучение техники высокого старта и стартового ускорения, низкий старт и стартовый разбег, переход от стартового разбега к бегу по дистанции, финишный бросок на ленточку, комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера, совершенствование техники бега в целом;

- барьерный бег: обучение бега со старта и стартовый разбег, преодоление барьера, бег между барьерами, финиширование, специальные подготовительные упражнения;

- бег на средние и длинные дистанции: обучение основным элементам техники бега, бега по прямой с постоянной скоростью, техники бега на повороте, специальные подготовительные упражнения.

3. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:

- правила техники безопасности во время тренировочного процесса, правила дорожного движения;

- история легкой атлетики, развитие легкой атлетики в России и за рубежом;

- гигиена, закаливание, режим питания спортсмена;

- влияние физических упражнений на организм человека;

- краткие сведения о строении и функциях организма.

4. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Тематический план тренировочного процесса этапа начальной подготовки свыше года:

1. Общая и специальная физическая подготовка:

- различные виды передвижений, прыжков;

- упражнения для рук и плечевого пояса;

- упражнения для мышц ног;

- упражнения для мышц туловища;

- упражнения для всех групп мышц;

- акробатические упражнения;

- подвижные и спортивные игры.

2. Техническая подготовка:

Ознакомление и освоение различных видов л/а:

- бег на короткие дистанции: закрепление техники высокого старта и стартового ускорения, низкий старт и стартовый разбег, переход от стартового разбега к бегу по дистанции, финишный бросок на ленточку, комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера, совершенствование техники бега в целом;

- барьерный бег: закрепление бега со старта и стартовый разбег, преодоление барьера, бег между барьерами, финиширование, специальные подготовительные упражнения;

- бег на средние и длинные дистанции: закрепление основных элементов техники бега, бега по прямой с постоянной скоростью, техники бега на повороте, специальные подготовительные упражнения.

3. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:

- правила техники безопасности во время тренировочного процесса, правила дорожного движения;

- история легкой атлетики, развитие легкой атлетики в России и за рубежом;

- гигиена, закаливание, режим питания спортсмена;

- влияние физических упражнений на организм человека;

- краткие сведения о строении и функциях организма;

- правила соревнований по легкой атлетике, их организация и проведение;

- морально-волевая и психологическая подготовка в легкой атлетике;

- уход за спортивным инвентарем и оборудованием;

- тактическая подготовка легкоатлета;

- общая и специальная физическая подготовка, и ее роль в спортивной тренировке;

- профилактика вредных привычек, асоциального поведения;

- профилактика допинга в спорте.

4. Участие в спортивных соревнованиях.

5. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Тренировочный этап. Тренировочный этап – этап многообразной подготовки, цель которой заключается в разносторонней подготовке спортсменов в группе видов легкой атлетики и их дальнейший отбор для специализации в отдельных видах. На этом этапе, исключив форсирование, однообразие в тренировочном процессе и развивая интерес у юных спортсменов к специализации, происходит переориентация целевой установки занимающихся на достижение высоких спортивных результатов.

Разнообразие тренировки с применением широкого круга средств, не только легкой атлетики, но и других видов спорта: спортивных игр, акробатики, гимнастики, плавания, и использование на протяжении всех этапов подготовки соревновательно-игрового метода, способствуют созданию хорошей двигательной школы.

На тренировочном этапе юные легкоатлеты начинают изучать технику видов легкой атлетики. В тренировочный период использовать метод целостного обучения движению, обращать внимание на положение головы, стопы, кисти – они определяют движение. Ставить задачи с разными установками и переключениями, что исключает монотонность в обучении. Увеличивается объем специальных упражнений, обращая внимание на отработку отдельных элементов упражнений. Продолжается дальнейшее развитие физических качеств: быстроты и скоростно-силовых качеств: ловкости, гибкости и координации движений.

Повышение силового потенциала начинается в упражнениях с преодолением тяжести средств веса, упражнения в висе, у опоры, акробатические упражнения, упражнения с амортизатором. Использование тренажеров, преимущественно общего типа для развития мышечной системы.

Тематический план тренировочного процесса тренировочного этапа до 2-х лет специализация:

1. Общая физическая подготовка:

 - различные виды передвижений, прыжков;

- упражнения для рук и плечевого пояса;

- упражнения для мышц ног;

- упражнения для мышц туловища;

- упражнения для всех групп мышц;

- акробатические упражнения;

- подвижные и спортивные игры.

2. Специальная физическая подготовка:

- упражнения для развития подвижности в суставах;

- упражнения для развития гибкости - упражнения для развития быстроты;

- упражнения для развития координационных способностей;

- упражнения для развития выносливости;

- упражнения для развития силы;

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

3. Техническая подготовка:

- совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения;

- совершенствование техники низкого старта и стартового разбега;

- переход от стартового разбега к бегу по дистанции;

- финишный бросок на ленточку;

- комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера;

- совершенствование техники бега в целом.

4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:

- правила техники безопасности во время тренировочного процесса, правила дорожного движения;

- история легкой атлетики, развитие легкой атлетики в России и за рубежом;

- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки легкоатлетов;

- правила соревнований по легкой атлетике, их организация и проведение, спортивные федерации;

- педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль;

- периодизация спортивной тренировки в легкой атлетике;

- уход за спортивным инвентарем и оборудованием;

- профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж;

- тактическая подготовка в легкой атлетике: совершенствование тактических приемов в различных видах многоборья;

- психологическая подготовка в легкой атлетике: совершенствование методов саморегуляции эмоционального состояния, правильный настрой на соревнованиях;

- профилактика вредных привычек, асоциального поведения;

- профилактика допинга в спорте.

5. Участие в спортивных соревнованиях.

6. Инструкторская и судейская практика.

7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Тематический план тренировочного процесса тренировочного этапа свыше 2-х лет специализация:

1. Общая физическая подготовка:

- различные виды передвижений, прыжков;

- упражнения для рук и плечевого пояса;

- упражнения для мышц ног;

- упражнения для мышц туловища;

- упражнения для всех групп мышц;

- акробатические упражнения;

- подвижные и спортивные игры.

2. Специальная физическая подготовка:

- упражнения для развития подвижности в суставах;

- упражнения для развития гибкости;

- упражнения для развития быстроты;

- упражнения для развития координационных способностей;

- упражнения для развития выносливости;

- упражнения для развития силы;

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

3. Техническая подготовка:

- совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения;

- совершенствование техники низкого старта и стартового разбега;

- переход от стартового разбега к бегу по дистанции;

- финишный бросок на ленточку;

- комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера;

- совершенствование техники бега в целом.

4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:

- правила техники безопасности во время тренировочного процесса, правила дорожного движения;

- история легкой атлетики, развитие легкой атлетики в России и за рубежом;

- гигиена, закаливание, режим питания спортсмена;

- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки легкоатлетов;

- правила соревнований по легкой атлетике, их организация и проведение, спортивные федерации;

- педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль;

- периодизация спортивной тренировки в легкой атлетике;

- морально-волевая и психологическая подготовка в легкой атлетике;

- уход за спортивным инвентарем и оборудованием;

- профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж;

- тактическая подготовка в легкой атлетике: совершенствование тактических приемов в различных видах многоборья;

- психологическая подготовка в легкой атлетике: совершенствование методов саморегуляция эмоционального состояния, правильный настрой на соревнованиях;

- профилактика вредных привычек, асоциального поведения;

- профилактика допинга в спорте.

5. Участие в спортивных соревнованиях.

6. Инструкторская и судейская практика.

7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Тематический план тренировочного процесса этапа совершенствования спортивного мастерства:

1. Общая физическая подготовка:

- различные виды передвижений, прыжков;

- упражнения для рук и плечевого пояса;

- упражнения для мышц ног;

- упражнения для мышц туловища;

- упражнения для всех групп мышц;

- акробатические упражнения;

- подвижные и спортивные игры.

1. Специальная физическая подготовка:

- упражнения для развития подвижности в суставах;

- упражнения для развития гибкости;

- упражнения для развития быстроты;

- упражнения для развития координационных способностей;

- упражнения для развития выносливости;

- упражнения для развития силы;

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

1. Техническая подготовка:

- совершенствование основных элементов техники бега;

- совершенствование бега по прямой с постоянной скоростью;

- совершенствование техники бега на повороте;

- специальные подготовительные упражнения.

1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:

- правила техники безопасности во время тренировочного процесса, правила дорожного движения;

- развитие легкой атлетики в России и за рубежом, спортивные достижения, изучение соперников;

- гигиена, закаливание, режим питания спортсмена;

- планирование спортивной тренировки;

- основы методики обучения и спортивной тренировки, проведение теоретического и практического занятия;

- правила соревнований по легкой атлетике, их организация и проведение, спортивные федерации;

- педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль;

- периодизация спортивной тренировки в легкой атлетике;

- морально-волевая и психологическая подготовка в легкой атлетике;

- уход за спортивным инвентарем и оборудованием;

- профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж;

- тактическая подготовка в легкой атлетике: совершенствование тактических приемов в различных видах многоборья;

- психологическая подготовка в легкой атлетике: совершенствование методов саморегуляция эмоционального состояния, правильный настрой на соревнованиях;

- профилактика вредных привычек, асоциального поведения;

- профилактика допинга в спорте.

1. Участие в спортивных соревнованиях.
2. Инструкторская и судейская практика.
3. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Тематический план тренировочного процесса этапа высшего спортивного мастерства:

1. Общая физическая подготовка:

- различные виды передвижений, прыжков;

- упражнения для рук и плечевого пояса;

- упражнения для мышц ног - упражнения для мышц туловища;

- упражнения для всех групп мышц;

- акробатические упражнения;

- подвижные и спортивные игры.

1. Специальная физическая подготовка:

- упражнения для развития подвижности в суставах;

- упражнения для развития гибкости;

- упражнения для развития быстроты;

- упражнения для развития координационных способностей;

- упражнения для развития выносливости;

- упражнения для развития силы;

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

1. Техническая подготовка:

- совершенствование основных элементов техники бега;

- совершенствование бега по прямой с постоянной скоростью;

- совершенствование техники бега на повороте;

- специальные подготовительные упражнения.

1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:

- правила техники безопасности во время тренировочного процесса, правила дорожного движения;

- развитие легкой атлетики в России и за рубежом, спортивные достижения, изучение соперников - гигиена, закаливание, режим питания спортсмена;

- планирование спортивной тренировки;

- основы методики обучения и спортивной тренировки, проведение теоретического и практического занятия;

- правила соревнований по легкой атлетике, их организация и проведение, спортивные федерации;

- педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль;

- периодизация спортивной тренировки в легкой атлетике;

- морально-волевая и психологическая подготовка в легкой атлетике;

- уход за спортивным инвентарем и оборудованием;

- профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж;

- тактическая подготовка в легкой атлетике: совершенствование тактических приемов в различных видах многоборья;

- психологическая подготовка в легкой атлетике: совершенствование методов саморегуляция эмоционального состояния, правильный настрой на соревнованиях;

- профилактика вредных привычек, асоциального поведения;

- профилактика допинга в спорте.

1. Участие в спортивных соревнованиях.
2. Инструкторская и судейская практика.
3. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

**2.7 Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий**

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

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

**Таблица 7**

**План антидопинговых мероприятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание мероприятия | Форма проведения | Сроки реализации мероприятий |
| 1 | Информирование спортсменов о запрещенных веществах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации | Устанавливаются в соответствии с графиком |
| 2 | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами |
| 3 | Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена |
| 4 | Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья |
| 5 | Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование |
| 6 | Участие в образовательных семинарах | Семинары |
| 7 | Формирование критического отношения к допингу | Тренинговые программы |

**2.8 План восстановительных мероприятий**

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

Педагогические:

1. Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий.

2. Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое.

3. Упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 минут.

4. Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками.

5. Рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях.

6. Планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов.

7. Рациональная организация режима дня.

 Психологические:

1. Аутогенная и психорегулирующая тренировка.

2. Средства внушения (внушенный сон-отдых).

3. Гипнотическое внушение.

4. Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации.

5. Интересный и разнообразный досуг.

6. Условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические:

1. Рациональное питание:

- сбалансированное по энергетической ценности;

- сбалансированное по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

- соответствующее характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;

- соответствующее климатическим и погодным условиям.

2. Физиотерапевтические методы:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);

- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

- аппаратная физиотерапия;

- бани.

**2.9 План инструкторской и судейской практики**

**Таблица 8**

**Примерный план инструкторской и судейской практики**

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

**III СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

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

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;

- освоение основных двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду 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.

На тренировочном этапе (этапе 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;

- 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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;

- 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.

На этапе высшего спортивного мастерства:

 - сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;

 - повышение функциональных возможностей организма;

 - достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;

 - участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;

 - сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**3.2 Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методика проведения контроля**

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

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.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения

Все контрольные упражнения указаны для соответствующего этапа (периода) подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки при условии выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода). Явка на прохождение аттестации обязательна для всех занимающихся. В случае неудачной сдачи требований аттестации занимающийся имеет право на повторное прохождение аттестации, но не более одного раза. Те спортсмены, кто не справился с промежуточной аттестацией или не имеет соответствующего спортивного разряда на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного этапа (периода) подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный спортсмен отчисляется за не освоение программных требований.

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

Прием контрольных упражнений по общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки проводятся согласно графику, утвержденного директором Учреждения. Непосредственное проведение осуществляет комиссия, утвержденная приказом директора Учреждения. Знания, умения и навыки занимающихся определяются по системе «Зачет» и «Незачет».

**Таблица 9**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| Мальчики | Девочки |
| 1 | Бег челночный 3х10 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 течении 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 учета времени |

**Таблица 10**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе**

**(этап спортивной специализации)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| Юноши | Девушки |
| Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции |
| 1 | Бег 60 м | с | не более |
| 9,3 | 10,3 |
| 2 | Бег 150 м с высокого старта | с | не более |
| 25,5 | 27,8 |
| 3 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее |
| 190 | 180 |
| Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба |
| 4 | Бег 60 м | с | не более |
| 9,5 | 10,6 |
| 5 | Бег 500 м | мин, с | не более |
| 1,44 | 2,01 |
| 6 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее |
| 170 | 160 |
| Для спортивной дисциплины: прыжки |
| 7 | Бег 60 м с высоко старта | с | не более |
| 9,3 | 10,5 |
| 8 | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее |
| 5,40 | 5,10 |
| 9 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее |
| 190 | 180 |
| Для спортивной дисциплины: метания |
| 10 | Бег 60 м с высоко старта | с | не более |
| 9,6 | 10,6 |
| 11 | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | м | не менее |
| 10 | 8 |
| 12 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее |
| 180 | 170 |
| Для спортивной дисциплины: многоборье |
| 13 | Бег 60 м с высоко старта | с | не более |
| 9,5 | 10,5 |
| 14 | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее |
| 5,30 | 5,00 |
| 15 | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | м | не менее |
| 9 | 7 |
| 16 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее |
| 180 | 170 |

**Таблица 11**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления и перевода в группы на этапе**

**совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
| 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 |
| 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 |
| Для спортивной дисциплины: прыжки |
| 12 | Бег 60 м с высоко старта | с | не более |
| 7,4 | 8,4 |
| 13 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее |
| 250 | 220 |
| 14 | Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг | количество раз | не менее |
| 1 | - |
| 15 | Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг | количество раз | не менее |
| - | 1 |
| Для спортивной дисциплины: метания |
| 16 | Бег 60 м с высоко старта | с | не более |
| 7,6 | 8,7 |
| 17 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее |
| 260 | 220 |
| 18 | Рывок штанги весом не менее 70 кг | количество раз | не менее |
| 1 | - |
| 19 | Рывок штанги весом не менее 35 кг | количество раз | не менее |
| - | 1 |
| Для спортивной дисциплины: многоборье |
| 20 | Бег 60 м с высоко 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 |

**Таблица 12**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления и перевода в группы на этапе**

**высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № 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 | Десятерной прыжок в длину с места | м | не менее |
| 27 | 25 |
| 4 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее |
| 280 | 250 |
| Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции |
| 5 | Бег 60 м с высокого старта | с | не более |
| 7,6 | 8,7 |
| 6 | Бег 2 км | мин, с | не более |
| 5,45 | 6,40 |
| 7 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее |
| 250 | 240 |
| Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба |
| 8 | Бег 60 м с высокого старта | с | не более |
| 8,2 | 8,9 |
| 9 | Бег 5 км | мин, с | не более |
| 17 | - |
| 10 | Бег 3 км | мин | не более |
| - | 11,30 |
| 11 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее |
| 240 |
| Для спортивной дисциплины: прыжки |
| 12 | Бег 60 м с высоко старта | с | не более |
| 7,3 | 8 |
| 13 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее |
| 260 | 240 |
| 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 |
| Для спортивной дисциплины: метания |
| 16 | Бег 60 м с высоко 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 |
| Для спортивной дисциплины: многоборье |
| 20 | Бег 60 м с высоко старта | с | не более |
| 7,5 | 8,4 |
| 21 | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее |
| 7,75 | 7,30 |
| 22 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее |
| 270 | 240 |
| 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 |

**IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.

2. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: морфология / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.

 3. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2005. – 464 с.

4. Курысь 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. 124

12. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / под ред. Г.В. Гребцова, 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. ЧЧС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2006. – 160 с.

16. Легкая атлетика России [Электронный ресурс]. URL.: http://www.rusatletics.com/

17. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL.: http://www.minsport.gov.ru/

18. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL.: http://lib.sportedu.ru/