

|  |  |
| --- | --- |
| **Оглавление:** | |
| 1. Пояснительная записка…………………………………………………    1. Общие положения………………………………………………..    2. Характеристика вида спорта…………………………………….    3. Структура системы многолетней подготовки………………….    4. Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация……………..    5. Федеральный стандарт спортивной подготовки………………. 2. Нормативная часть……………………………………………………..    1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика……..    2. Соотношение объемов тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки………………………………………….    3. Планируемые показатели соревновательной деятельности…..    4. Режимы тренировочной работы…………………………………    5. Медицинские, возрастные и психофизические требования…..    6. Объем индивидуальной спортивной подготовки………………    7. Структура годичного цикла на различных этапах спортивной подготовки………………………………………………………..       1. Этап начальной подготовки………………………………….       2. Этап тренировочный…………………………………………       3. Этап совершенствования спортивного мастерства…………       4. Этап высшего спортивного мастерства……………………..       5. Подготовительный период (период фундаментальной подготовки)……………………………………………………       6. Соревновательный период……………………………………       7. Типы и структура мезоциклов……………………………….    8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию……………………………………………………. 3. Методическая часть…………………………………………………….    1. Порядок организации тренировочного процесса………………       1. Формы организации тренировочного процесса…………….       2. Особенности организации тренировочного процесса……...    2. Требования к объемам тренировочных и соревновательных нагрузок…………………………………………………………..    3. Теоретическая подготовка……………………………………….    4. Физическая подготовка…………………………………………..    5. Техническая подготовка…………………………………………    6. Тактическая подготовка………………………………………….    7. Программный материал для практических занятий (индивидуальные планы)………………………………………..    8. Инструкторская и судейская практика………………………….    9. Рекомендации по планированию спортивных результатов…...    10. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля……………….    11. Рекомендации по организации психологической подготовки...    12. Планы восстановительных мероприятий……………………….    13. Планы антидопинговых мероприятий………………………….. 4. Система контроля и зачетные требования……………………………. 5. Воспитательная работа…………………………………………………. 6. Перечень информационного обеспечения……………………………..    1. Список литературных источников………………………………    2. Перечень интернет-ресурсов……………………………………. | **5**  **5**  **5**  **7**  **8**  **10**  **11**  **11**  **12**  **16**  **17**  **18**  **19**  **20**  **20**  **21**  **21**  **23**  **24**  **26**  **27**  **30**  **35**  **36**  **36**  **36**  **37**  **41**  **44**  **47**  **50**  **51**  **52**  **53**  **54**  **55**  **56**  **57**  **58**  **65**  **67**  **67**  **69** |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
1.1 Общие положения

Программа спортивной подготовки Государственного учреждения Ярославской области «Спортивной школы олимпийского резерва по легкой атлетике и адаптивному спорту» (далее ПСП) разработана во исполнение Федерального закона от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказа Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 г. № 673 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика».

Программа включает методологические подходы к реализации государственного задания, учитывает положение развития легкой атлетики в России и направлена на решение приоритетных задач спорта высших достижений в ГУ ЯО «СШОР по легкой атлетике и адаптивному спорту» (далее Учреждения).

Цель программы - организация спортивной подготовки спортсменов Учреждения, создание научно-методических, организационных, материальных, социальных и иных необходимых условий для эффективной подготовки резерва к основным и международным соревнованиям календарей ВФЛА (Всероссийской федерации легкой атлетики), ЕА (Европейской легкоатлетической Ассоциации) и ИААФ (Международной Ассоциации легкоатлетических федераций).

Объединение финансовых, организационных, кадровых, информационных, методических и других ресурсов для успешного выступления спортсменов Учреждения в составе сборных команд Ярославской области в чемпионатах, кубках, Спартакиадах Российской Федерации; в составе сборных команд России по легкой атлетике на официальных международных соревнованиях.

1.2. Характеристика вида спорта

Легкая атлетика - один из самых доступных и, в тоже время, сложных видов спорта. Доступность легкой атлетики заключается в том, что основой базовых дисциплин легкой атлетики являются естественные человеческие движения - ходьба, бег, прыжки, метания. Практически любой человек может «найти себя» в легкой атлетике. Легкую атлетику можно считать массовым видом спорта, особенно в циклических дисциплинах - беге и ходьбе.

С другой стороны, легкая атлетика - трудна и сложна. Добиться высоких результатов в спорте высших достижений можно только путем систематических, тяжелых, подчас изнуряющих тренировок. Путь к успеху длится многие годы, и наивысшие результаты спортсмены показывают в достаточно зрелом возрасте - 24-30 лет.

Скоростно-силовые дисциплины легкой атлетики - все виды прыжков и метаний, а также многоборья требуют длительной специальной подготовки. Они не являются массовыми дисциплинами, так как для занятия ими требуются специальные условия и опытные тренерские кадры.

В легкой атлетике 47 дисциплин (24 - у мужчин и 23 - у женщин).

Все 47 дисциплин легкой атлетики включены в программу летних Олимпийских игр. Это составляет почти 1/6 часть всех медалей золотого, серебряного и бронзового достоинства. Но самое главное, в отличие от многих других видов спорта - все медали могут теоретически выиграть спортсмены одной страны. По этому критерию ни один вид спорта не может сравниться с легкой атлетикой. Ни в одном виде спорта нельзя выиграть такого большого количества медалей. Но эти медали оспаривают спортсмены более двухсот стран мира, и завоевать их непросто.

В последнее 20-летие активно развивалась и совершенствовалась соревновательная система легкой атлетики. Соревнования проводятся для следующих возрастных групп спортсменов - для юношей и девушек до 18 лет, для юниоров до 20 лет, для юниоров до 23 лет (только в Европе), для взрослых спортсменов.

Международная Ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ) сформировала большой блок международных соревнований, как официальных, так и коммерческих, определив этим дальнейший путь развития спорта в мире, в том числе в Европе и России.

В настоящее время легкая атлетика превратилась из сугубо летнего вида спорта в круглогодичный, так как соревнования по легкой атлетике проводятся практически круглый год. Но сохраняется деление спортивного сезона на летний сезон (соревнования проводятся на стадионе, на открытом воздухе) и на зимний сезон (соревнования проводятся в манеже).

Международный и российский календари включают в себя огромное количество разнообразных соревнований для различных возрастных групп.

Всего их - более четырехсот, а официальных международных соревнований, как правило, 15-20 в год. Это - чемпионаты мира и Европы в помещении, чемпионаты мира и Европы на открытом воздухе, командные чемпионаты Европы, Кубки Европы по многоборьям и метаниям, Кубки мира и Европы по спортивной ходьбе, чемпионаты мира и Европы для юниоров до 20 лет, чемпионаты Европы для юниоров до 23 лет, чемпионаты мира для юношей и девушек до 18 лет, Кубки и чемпионаты мира и Европы по полумарафону, бегу по шоссе и кроссу. С 2014 года в официальный календарь вводится чемпионат мира по эстафетному бегу. Все эти соревнования проводятся, как правило, один раз в год, более крупные (чемпионат мира и Европы) - один раз в два года.

Но главным стартом по праву считаются летние Олимпийские игры. Результаты спортсменов, показанные на Олимпийских играх и завоеванные ими медали, являются основным показателем эффективности спортивной подготовки текущего четырехлетия.

Спорт выполняет важную социальную функцию - формирование патриотических, национальных высоких идеалов общества и примеров для подражания молодежи. В каждой стране приоритетными выбираются определенные виды спорта.

Это всегда олимпийские виды спорта (только на Олимпиаде можно добиться, с точки зрения мирового движения, наивысшего спортивного результата).

Так, как легкая атлетика отвечает этим требованиям, она по праву считается приоритетным видом спорта в нашей стране.

1.3. Структура системы многолетней подготовки

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

При осуществлении спортивной подготовки установлены следующие этапы и периоды:

1. этап начальной подготовки; периоды:

первый год подготовки;

свыше первого года подготовки;

1. тренировочный этап (этап спортивной специализации); периоды:

начальной специализации; углубленной специализации;

1. этап совершенствования спортивного мастерства;

Основной целью ГУ ЯО «СШОР по легкой атлетике и адаптивному спорту» является подготовка спортивного резерва, для достижения которой на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Этап начальной подготовки - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по легкой атлетике.

Этап совершенствования спортивного мастерства-специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, Ярославской области.

В теории и методике спорта первостепенное значение придается определению важнейших теоретико-методических положений принципов, которые отражают основные закономерности в данной сфере практической деятельности и в силу этого служат руководством к действию. На спортивную тренировку распространяются основные педагогические принципы, поскольку в них концентрированно выражены наиболее общие отправные положения, справедливые для любой воспитательной деятельности: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, а также другие принципы, выражающие специфику физического воспитания.

В числе принципов, также имеющих основополагающее значение в системе физического воспитания, в целом надо учитывать также общие социальные принципы, такие как всемерное содействие всестороннему гармоническому развитию личности; подготовки к трудовой и оборонной деятельности, оздоровительной направленности физического воспитания,

В сфере спорта объективно действуют не только общие, но и свои специфические закономерности. Они представляют собой внутренне необходимые существенные взаимосвязи в спортивной тренировке, определяющие динамику нагрузок и получаемый эффект, порядок построения различных циклов подготовки.

1.4. Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация

Спортивные достижения важны, конечно, не сами по себе, а как конкретные показатели развития способностей и мастерства. Установка на высшие спортивные результаты имеет в этой связи существенное общественно-педагогическое значение, поскольку означает устремленность к высшим рубежам совершенства человека. Такая устремленность стимулируется всей организацией и условиями спортивной деятельности, особенно системой спортивных состязаний и прогрессирующих поощрений (от присвоения начального спортивного разряда до золотой медали чемпиона).

Установка на высшие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной специализацией в избранном виде спорта. Направленность к максимуму обуславливает, так или иначе, все отличительные черты спортивной тренировки - повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т.д.

Данная закономерность спортивной тренировки проявляется по- разному в зависимости от этапов многолетнего спортивного совершенствования. На первых этапах, когда занятия спортом проводятся в основном по типу общей подготовки, тренировочный процесс не имеет ярко выраженных черт спортивной специализации - установка на высшие достижения носит характер дальней перспективы.

По мере возрастного формирования организма и повышения уровня тренированности эта установка реализуется в полной своей мере до тех пор, пока не начнут действовать ограничивающие возрастные и другие факторы. Таким образом, общий принцип прогрессирования приобретает в области спортивной подготовки особое содержание. Его нужно понимать, как требование обеспечить максимально возможную степень совершенствования в определенном виде спорта. А это означает необходимости углубленной специализации.

Спортивная специализация характеризуется таким распределением времени и усилий в процессе спортивной деятельности, которое наиболее благоприятно для совершенствования в избранном виде спорта, но не является таковым для других видов спорта. В связи с этим при построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей. Принцип индивидуализации требует построения и проведения тренировки спортсменов с учетом их возрастных особенностей, способностей, уровня подготовленности.

Данная программа предназначена для подготовки легкоатлетов в группах начальной подготовки (НП), тренировочных группах (ТГ), группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и группах высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа спортивной подготовки (далее ПСП) устанавливает совокупность требований к спортивной подготовке по легкой атлетике, разработанных и утвержденных в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по легкой атлетике и предназначенных для обеспечения:

* единства основных требований к спортивной подготовке для зачисления/перехода на последующий этап подготовки;
* планомерности осуществления спортивной подготовки;
* повышения уровня квалификации спортсменов и тренеров;
* достижения высоких спортивных результатов;
* сохранения здоровья спортсменов;
* повышения эффективности тренировочного процесса;
* комплексного подхода к тренировочному процессу;
* логической преемственности целей и задач спортивной подготовки;
* вариативности программного материала, направленной на решение определённых педагогических задач;
* рациональности построения тренировочных программ.

В основу разработки ПСП заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных организаций и основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа спортивной подготовки по легкой атлетике устанавливает следующие обязательные требования: поло-возрастные критерии начала занятий в соответствии с биологическими закономерностями развития детского организма, а также - с тенденциями развития вида (и его дисциплин) в мировом олимпийском спорте.

Компоненты структуры (периодизации) и содержания спортивной подготовки (основные виды, средства и их соотношение) на каждом этапе с учетом особенностей подготовки по легкой атлетике и календаря соревнований.

Критерии и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов на этапах подготовки, включая требования ЕВСК.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса легкоатлетов на этапах спортивной подготовки.

Программа предполагает решение следующих задач:

* развития личности занимающихся, утверждения здорового образа жизни
* содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
* подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва сборной команды России;
* воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
* привития навыков гигиены и самоконтроля;
* воспитания ответственности, гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека.

В настоящей программе использованы следующие термины, определения и понятия, обозначения и сокращения.

1.5. Федеральный стандарт спортивной подготовки

Федеральный стандарт спортивной подготовки(далее - ФССП) - государственный документ, устанавливающий основные положения системы спортивной подготовки в легкой атлетике, предусматривающий минимальный перечень требований и нормативов, выполнение которых обусловливает целесообразность и обеспечивает планомерность многолетнего тренировочного процесса в спорте, утверждённый приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 года № 673.

Программа спортивной подготовки по легкой атлетике (далее - ПСП) - программа поэтапной подготовки физических лиц, определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Спортивная подготовка - многокомпонентный процесс, который подлежит планированию и контролю, включает обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на развитие физических и других способностей, совершенствование мастерства спортсменов и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы, планируемые показатели соревновательной нагрузки, режимы тренировочной работы, рекомендуемые объемы тренировочной и соревновательной деятельности, требования к экипировке и оборудованию.

Основной задачей спортивной школы является подготовка спортсменов высокой квалификации, кандидатов в сборные команды Ярославской области и Российской Федерации по легкой атлетике.

Реализация программы рассчитана на весь период спортивной подготовки спортсмена в ГУ ЯО «СШОР по легкой атлетике и адаптивному спорту». Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

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

Таблица № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальнынаянаполняемость 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 |

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются дети желающие заниматься легкой атлетикой, прошедшие вступительные испытания, и имеющие письменное разрешение врача - педиатра, содержащее разрешение заниматься легкой атлетикой.

Тренировочный этап (ТЭ) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых занимающихся, прошедших необходимую подготовку на этапе НП не менее 1 года, выполнивших квалификационные нормативы 3 спортивного разряда и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

**Этап совершенствования спортивного мастерства-**

(ССМ) формируется из спортсменов тренировочного этапа, выполнивших квалификационные нормативы кандидата в мастера спорта и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируется из спортсменов, выполнивших квалификационные нормативы мастера спорта.

Минимальный возраст зачисления детей в спортивную школу по легкой атлетике, в соответствии федеральным стандартом по виду спорта легкая атлетика - 9 лет. Максимальный возраст занимающихся на этапах СС и ВСМ не ограничивается.

2.2.Соотношение объемов тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Основными разделами спортивной подготовки в легкой атлетике являются:

* Общая физическая подготовка;
* Специальная физическая подготовка;
* Техническая подготовка;
* Тактическая подготовка;
* Теоретическая подготовка;
* Психологическая подготовка;
* Участие в соревнованиях;
* Тренерская и судейская практика.

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа. Так, в соответствии с основными задачами этапа начальной подготовки объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 80% от общего объема тренировочной работы.

На тренировочном этапе возрастает объем технической подготовки и постепенно изменяется соотношение средств физической и технической подготовки в соответствии с повышением уровня подготовленности спортсменов.

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика представлено в таблице № 2.

Таблица № 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы  спортивной  подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап  совершенство  вания  спортивного  мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше  года | | До двух лет | Свыше двух лет |
| Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции | | | | | | | |
| Объем физической нагрузки (%), в том числе | 32-91 | | 35-91 | 60-83 | 63-79 | 62-78 | 63-79 |
| Общая физическая подготовка(%) | 20-76 | | 21-73 | 17-32 | 15-20 | 12-17 | 11-16 |
| Специальная физическая подготовка(%) | 21-23 | 24-27 | 24-27 | 25-28 |
| Техническая подготовка (%) | 12-15 | | 13-16 | 20-24 | 21-26 | 22-27 | 22-27 |
| Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%) | 5-8 | | 5-8 | 6-9 | 7-10 | 8-11 | 8-11 |
| Инструкторская и судейская практика(%) | - | | 1-2 | 2-4 | 3-6 | 4-7 | 5-8 |
| 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 | | | | | | | |
| Объем физической нагрузки(%), в том числе | 22-91 | | 25-91 | 66-84 | 60-82 | 56-79 | 55-76 |
| Общая физическая подготовка (%) | 10-76 | | 11-73 | 66-84 | 60-82 | 56-79 | 55-76 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 10-12 | 12-15 | 25-30 | 29-34 |
| Участие в спортивных соревнованиях(%) | - | | 1 -2 | 2-4 | 3-6 | 4-7 | 5-8 |
| Техническая подготовка  (%) | 12-15 | | 13-16 | 14-18 | 15-20 | 17-22 | 13-17 |
| Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая,психологическая (%) | 5-8 | | 5-8 | 6-9 | 7-10 | 8-11 | 8-11 |
| Инструкторская и судейская практика(%) | - | | - | 1-3 | 2-4 | 3-5 | 5-7 |
| 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 | | | | | | | |
| Объем физической нагрузки(%), в том числе | 32-91 | | 35-91 | 60-83 | 62-78 | 62-78 | 63-79 |
| Общая физическая подготовка (%) | 20-76 | | 21-73 | 17-32 | 14-19 | 12-17 | 11-16 |
| Специальная физическая подготовка (%) |  | |  | 21-23 | 24-27 | 24-27 | 25-28 |
| Участие в спортивных соревнованиях(%) | - | | 1-2 | 2-4 | 3-6 | 4-7 | 5-8 |
| Техническая подготовка  (%) | 12-15 | | 13-16 | 20-24 | 21-26 | 22-27 | 22-27 |
| Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая,психологическая (%) | 5-8 | | 5-8 | 6-9 | 7-10 | 8-11 | 8-11 |
| Инструкторская и судейская практика(%) | - | | - | 1-4 | 3-5 | 3-6 | 3-4 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%) | 1-2 | | 1-2 | 2-4 | 3-5 | 3-5 | 4-6 |
| Для спортивных дисциплин: прыжки, метания | | | | | | | |
| Объем физической нагрузки(%), в том числе | 72-95 | | 77-95 | 62-83 | 59-79 | 58-78 | 65-74 |
| Общая физическая подготовка (%) | 50-67 | | 53-63 | 21-31 | 15-22 | 11-18 | 10-15 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 10-13 | | 11-15 | 19-24 | 20-25 | 21-26 | 21-26 |
| Участие в спортивных соревнованиях(%) | - | | 1-2 | 2-4 | 3-6 | 3-6 | 4-7 |
| Техническая подготовка  (%) | 12-15 | | 12-15 | 20-24 | 21-26 | 23-28 | 21-26 |
| Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая,психологическая (%) | 1-4 | | 1-4 | 6-9 | 7-10 | 8-11 | 12-16 |
| Инструкторская и судейская практика(%) | - | | - | 1-4 | 3-6 | 3-6 | 3-4 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%) | 1-2 | | 1-2 | 2-4 | 3-5 | 3-5 | 4-6 |

2.3.Планируемые показатели соревновательной деятельности

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в которых спортсмены принимают участие в течение года. Соревнования могут быть различных видов: основные, отборочные, контрольные.

***Основные соревнования*.**

Основными соревнованиями для спортсменов Учреждения являются первенства и чемпионаты России.

**Отборочные соревнования.**

Для разного уровня подготовки спортсменов отборочными могут считаться различные соревнования. Так, для менее опытных атлетов, такими соревнованиями могут быть первенство Ярославской области, по итогам которых формируются сборные команды Ярославской области для участия в первенствах и чемпионатах России.

Соответственно, для более опытных ведущих легкоатлетов отборочными соревнованиями могут быть первенства и чемпионаты России, другие всероссийские и международные соревнования, определенные Всероссийской федерацией легкой атлетики, как этапы отбора к главным стартам международного календаря: чемпионатам Европы, мира, Олимпийским играм.

**Контрольные соревнования.**

Все другие старты, входящие в официальные календари являются контрольными соревнованиями, целью которых является планомерная подготовка для участия в отборочных и основных соревнованиях, выполнение необходимых нормативов для участия в главных стартах, приобретение соревновательного опыта, совершенствование технических и тактических навыков, повышение и сохранение спортивной формы. На таких соревнованиях спортсмены, конкурируя с сильными соперниками, могут показать высокие результаты, установить личные рекорды.

В таблице № 3 указано планируемое количество соревнований, в

которых должен принять участие спортсмен в процессе занятий по этапам подготовки.

Таблица № 3

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

2.4.Режимы тренировочной работы

Для каждого из этапов спортивной подготовки определены максимальные объемы тренировочной нагрузки, в том числе: количество часов тренировок в неделю, количество тренировок в год.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта и задач этапа тренировочного цикла.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица № 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный  норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | Этап  совершенствования  спортивного  мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше  года | до двух лет | свыше двух лет | |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 9 | 12 | | 18 | 24 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3 | 4 | 6 | | 6 | 8-9 |
| Общее количество часов в год | 312 | 312 | 468 | 624 | | 936 | 1248 |
| Общее количество тренировочных занятий в год | 156 | 156 | 234 | 312 | 364 | | 468 |

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования.

К лицам, проходящим спортивную подготовку предъявляются следующие требования:

* отсутствие медицинских противопоказаний для занятий легкой атлетикой;
* минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по соответствующей Программе - 9 лет;

Медицинский контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсмена, уровень его функциональной подготовки.

В группах начальной подготовки врачебный контроль осуществляется специалистами медицинских учреждений по месту прикрепления.

В тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства медицинское обследование проводят специалисты Ярославского областного врачебно-физкультурного диспансера.

Медицинский контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки спортсменов.

Главная особенность медицинского обследования спортсменов - комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углублённое, этапное, текущее и оперативное.

Углублённое медицинское обследованиеспортсмены проходят два раза в год.

Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесённого заболевания, либо по заявке тренера.

Результаты обследования спортсменов заносятся в личные медицинские карты, и на их основе даётся заключение о переносимости тренировочной нагрузки. В заключении указывается, какое воздействие оказывает проведённое занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, даётся оценка уровня функциональных возможностей, вносится коррекция в планы тренировок.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки легкоатлетов, что будет способствовать повышению качества тренировочного процесса.

2.6.Объем индивидуальной спортивной подготовки

Объем, средства и методы индивидуальной тренировочной нагрузки для спортсменов этапов ССМ и ВСМ устанавливаются в зависимости от участия в соревнованиях Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, в пределах установленных федеральным стандартом нормативов максимального объема тренировочной нагрузки.

Объем индивидуальной спортивной тренировки отражен в индивидуальном плане спортивной подготовки спортсмена Учреждения и определяется рядом условий и задачами, поставленными на текущий год. При расчете объема спортивной подготовки учитываются: возраст и стаж занятий спортсмена, уровень его спортивной квалификации, состояние здоровья, объем возможного финансирования для организации тренировочных сборов, главные официальные соревнования года, количество других стартов, в которых спортсмен планирует принять участие.

Объем индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 48 недель. Активный отдых для восстановления после прошедшего соревновательного сезона составляет 4 недели, из них 1 неделя планируется по окончании зимнего спортивного сезона и 3 недели - после окончания летнего спортивного сезона. Количество дней отдыха в году может быть уменьшено, если спортсмен, например, не участвует в соревнованиях зимнего сезона и целенаправленно готовится к главным официальным стартам летнего сезона.

При этом, желательно, чтобы восстановление и отдых спортсменов совпадали с ежегодным отпуском тренера данного атлета.

2.7.Структура годичного цикла на различных этапах  
спортивной подготовки

Годичный цикл подготовки спортсменов состоит из двух полуциклов, каждый их которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки:

Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа - общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) спортсмены принимают участие в 4-6 соревнованиях.

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

**2.7.1. Этап начальной подготовки**

Периодизация годичного макроцикла в ГНП до 1 года, носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период. Так как официальные соревнования не проводятся, а контроль предусмотрен в виде контрольных тестов по видам подготовки в течение года. Параметры объёма, интенсивности занятий имеют тенденцию к увеличению на протяжении всего сезона, что является спецификой первого года обучения.

В группах начальной подготовки свыше года с ростом общего объема работы выделяется периоды:

- подготовительный (подразделяется на базовый и специализированный);

* соревновательный;
* переходный.

Основными задачами в данных периодах являются укрепление здоровья занимающихся и повышение уровня их физической подготовленности. Техническая подготовка проводится в виде имитационных упражнений и упражнений специальной физической подготовки.

Рекомендуется на специальном этапе подготовительного периода проведение основных и отборочных соревнований с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовленности спортсменов.

**2.7.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

На первом и втором годах обучения на тренировочном этапе главное место в годичном цикле занимает подготовительный период.

На этом этапе обучения предусматривается снижение объёма физической подготовки и увеличение времени, отводимого на техническую подготовку. Контрольные соревнования проводятся по общему плану

тренировочных занятий.

На третьем году подготовки на тренировочном этапе увеличивается время, отводимое на специальную физическую и техническую подготовку, повышается объём соревновательных нагрузок.

Четвёртый и пятый год обучения на тренировочном этапе характерен достаточно высоким уровнем подготовленности занимающихся.

Участие в ответственных соревнованиях требует максимального проявления способностей, двигательного потенциала, спортивно­технического и тактического мастерства.

При распределении объёмов средств тренировки основное внимание сосредотачивается на технической и специальной физической подготовке.

2.7.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа: 1) общеподготовительный (или базовый) этап; 2) специально подготовительный этап

Общеподготовительный этап.

Основные задачи этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель.

Этап состоит их двух мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) - втягивающий - тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объёму тренировочных нагрузок.

Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) - базовый - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объёмов тренировочных средств, однонаправленных частных объёмов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап.

На этом этапе стабилизируется объём тренировочной нагрузки, объёмы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счёт увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарём главных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов бывает не более 2-3. Все остальные соревнования носят как тренировочный или контрольный характер, они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа:

1. этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
2. этап непосредственной подготовки к главному старту.

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту.

На этом этапе решаются следующие задачи:

* восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований, первенств и чемпионатов России.
* дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;
* создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счёт регуляции и саморегуляции состояний;

- моделирование соревновательной деятельности с целью к подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации её в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой - на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учётом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определённом уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла.

Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

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

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

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта - структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие - с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи - с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.)

2.7.4. Этап высшего спортивного мастерства

Структура годичного цикла спортивной подготовки спортсменов на этом этапе состоит, как правило, из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году обуславливается, главным образом, календарем спортивных соревнований и сезонно-климатическими условиями. Мезоциклы (средние циклы), различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и планируется тренировочная работа. В своей работе тренеры должны учитывать, что план участия спортсмена в соревнованиях не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки.

Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки, - это объективная закономерность развития спортивной формы.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты. В каждом их этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида легкой атлетики и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

2.7.5. Подготовительный период

(период фундаментальной подготовки).

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У менее квалифицированных спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа

сокращается, а специально - подготовительного этапа - увеличивается.

Основная направленность 1 -го этапа подготовительного периода создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объёма двигательных навыков и умений. На данном этапе у спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную, соответственно, увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на обшеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму спортсменов (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

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

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально­подготовительных упражнений в тренировке спортсмены начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного сезона. В то же врем интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного сезона, но относительно невелика.

Варианты структуры подготовительного периода. Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем в интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от: 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря соревнований; 2) вида легкой атлетике; 3)возраста, квалификации, стажа спортсменов; 4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально­подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно­двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоничному развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1 -2 базовых общефизических мезоциклов, у молодых атлетов их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида легкой атлетики, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико­тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнением по-прежнему отводится 1 -2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После этого мезоцикла начинается соревновательный период.

2.7.6. Соревновательный период

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном и поддержание необходимого уровня разнообразных физических периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный). Число соревнований зависит от особенностей вида легкой атлетики, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяется его структурой.

2.7.7. Типы и структура мезоциклов

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима учебы и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.) околомесячных биоритмов в жизнедеятельности организма.

Различают следующие этапы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно - подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др. Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающий уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально-подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного: МЦобъемный + МЦобъемный + МЦинтенсивный + МЦвосстановительный. Стабилизирующий состоит всего из двух объемных микроциклов.

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

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно, специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно, включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и, собственно, тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и разной частой.

В практике предсоревновательной подготовки используется также нетрадиционный вариант построения заключительного этапа подготовки к ответственному соревнованию по «принципу маятника», который предусматривает чередование контрастных и специализированых микроциклов.

Соревновательные мезоциклы - типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, регламент соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно - подготовительные и восстановительно - поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они их одного - двух восстановительных, двух­трех собственно - тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии основных соревнований.

Восстановительно - поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средств общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Для обеспечения круглогодичности тренировочного процесса, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

**Перечень тренировочных сборов**

Таблицы № 5

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное  число участников  сбора |
| Этап высшего спортивного мастерства | Этап  совершенствов  ания  спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап  начальной  подготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | | - | Участники  соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | - | В  соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | | - | В  соответствии с правилами приема |

2.8.Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, необходимому для осуществления спортивной подготовки в учреждении, подробно описаны в Федеральном стандарте спортивной подготовки по легкой атлетике. Там же перечислены спортивный инвентарь и экипировка, передаваемые спортсменам Учреждения в индивидуальное пользование.

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

Таблица № 6

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование  спортивной  экипировки  индивидуального  пользования | Единица  измерения | Расчетная  единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап  начальной  подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации ) | | Этап  совершенствования  спортивного  мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок  эксп  луат  ации  (лет) | количество | срок  экспл  уатации  (лет) | количество | срок  эксп  луат  ации  (лет) | количество | срок  эксплу  атации  (лет) |
| 1. | Костюм  ветрозащитный | штук | на  занимающегося | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Костюм спортивный парадный | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3. | Кроссовки  легкоатлетические | пар | на  занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 4. | Майка  легкоатлетическая | штук | на  занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Обувь для метания диска и молота | пар | на  занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 6. | Обувь для толкания ядра | пар | на  занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 7. | Трусы  легкоатлетические | штук | на  занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Шиповки для бега на короткие дистанции | пар | на  занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 9. | Шиповки для бега на средние и длинные дистанции | пар | на  занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 10. | Шиповки для бега с  препятствиями  (стипль-чеза) | пар | на  занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 11. | Шиповки для метания копья | пар | на  занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 12. | Шиповки для прыжков в высоту | пар | на  занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 13. | Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом | пар | на  занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 14. | Шиповки для тройного прыжка | пар | на  занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 15 | Перчатки для метания молота | пар | на  занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для  
прохождения спортивной подготовки

*Таблица №7*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование спортивного инвентаря | Единица  измерения | Количество  изделий |
| 1. | Барьер легкоатлетический универсальный | штук | 40 |
| 2. | Брус для отталкивания | штук | 1 |
| 3. | Круг для места толкания ядра | штук | 1 |
| 4. | Место приземления для прыжков в высоту | штук | 1 |
| 5. | Палочка эстафетная | штук | 20 |
| 6. | Планка для прыжков в высоту | штук | 8 |
| 7. | Стартовые колодки | пар | 10 |
| 8. | Стойки для прыжков в высоту | пар | 1 |
| 9. | Ядро массой 3,0 кг | штук | 20 |
| 10. | Ядро массой 4,0 кг | штук | 20 |
| 11. | Ядро массой 5,0 кг | штук | 10 |
| 12. | Ядро массой 6,0 кг | штук | 10 |
| 13. | Ядро массой 7,26 кг | штук | 20 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 14. | Буфер для остановки ядра | штук | 1 |
| 15. | Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг | комплект | 10 |
| 16. | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 10 |
| 17. | Гири спортивные 16, 24, 32 кг | комплект | 3 |
| 18. | Г рабли | штук | 2 |
| 19. | Доска информационная | штук | 2 |
| 20. | Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту | штук | 2 |
| 21. | Конь гимнастический | штук | 1 |
| 22. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 23. | Мяч для метания 140 г | штук | 10 |
| 24. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 8 |
| 25. | Патроны для стартового пистолета | штук | 1000 |
| 26. | Пистолет стартовый | штук | 2 |
| 27. | Помост тяжелоатлетический (2,8 х 2,8 м) | штук | 1 |
| 28. | Рулетка 10 м | штук | 3 |
| 29. | Рулетка 100 м | штук | 1 |
| 30. | Рулетка 20 м | штук | 3 |
| 31. | Рулетка 50 м | штук | 2 |
| 32. | Секундомер | штук | 10 |
| 33. | Скамейка гимнастическая | штук | 20 |
| 34. | Скамейка для жима штанги лежа | штук | 4 |
| 35. | Стенка гимнастическая | пар | 2 |
| 36. | Стойки для приседания со штангой | пар | 1 |
| 37. | Указатель направления ветра | штук | 4 |
| 38. | Штанга тяжелоатлетическая | комплект | 5 |
| 39. | Электромегафон | штук | 1 |
| Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Многоборье | | | |
| 40. | Колокол сигнальный | штук | 1 |
| 41. | Конус высотой 15 см | штук | 10 |
| 42. | Конус высотой 30 см | штук | 20 |
| 43. | Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м | штук | 3 |
| 44. | Препятствие для бега с препятствиями 5 м | штук | 1 |
| 45. | Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м | штук | 1 |
| Прыжки, Многоборье | | | |
| 46. | Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом | штук | 2 |
| 47. | Место приземления для прыжков с шестом | штук | 1 |
| 48. | Планка для прыжков с шестом | штук | 10 |
| 49. | Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом | штук | 1 |
| 50. | Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом | пар | 2 |
| 51. | Стойки для прыжков с шестом | пар | 1 |
| 52. | Ящик для упора шеста | штук | 1 |
| Метания, Многоборье | | | |
| 53. | Диск массой 1,0 кг | штук | 20 |
| 54. | Диск массой 1,5 кг | штук | 10 |
| 55. | Диск массой 1,75 кг | штук | 15 |
| 56. | Диск массой 2,0 кг | штук | 20 |
| 57. | Диски обрезиненные (0,5 - 2,0 кг) | комплект | 3 |
| 58. | Копье массой 600 г | штук | 20 |
| 59. | Копье массой 700 г | штук | 20 |
| 60. | Копье массой 800 г | штук | 20 |
| 61. | Круг для места метания диска | штук | 1 |
| 62. | Круг для места метания молота | штук | 1 |
| 63. | Молот массой 3,0 кг | штук | 10 |
| 64. | Молот массой 4,0 кг | штук | 10 |
| 65. | Молот массой 5,0 кг | штук | 10 |
| 66. | Молот массой 6,0 кг | штук | 10 |
| 67. | Молот массой 7,26 кг | штук | 10 |
| 68. | Ограждение для метания диска | штук | 1 |
| 69. | Ограждение для метания молота | штук | 1 |
| 70. | Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении | штук | 1 |

Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальным правилам по легкой атлетике. Современный уровень развития легкой атлетики предъявляет высокие требования к качеству инвентаря. Одежда должна быть комфортной. В период становления и совершенствования мастерства важны уже не только высокое качество инвентаря, но и учет индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, выбор модели шиповок, кроссовок, специальной обуви для метаний и спортивной ходьбы.

З. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Методическая часть программы спортивной подготовки содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, распределению по годам обучения в годичном цикле объемов тренировочных нагрузок, планированию спортивных результатов, организации проведению педагогического и медико-­биологического контроля.

В основу многолетней подготовки легкоатлетов положены основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов:

* принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, медицинского контроля).
* принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.
* принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой тренировочной задачи.

3.1.Порядок организации тренировочного процесса

Спортивная подготовка ведется на основе настоящей программы спортивной подготовки, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки. ГУ ЯО «СШОР по легкой атлетике и адаптивному спорту» обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс. Сроки начала и окончания тренировочного процесса (далее - спортивный сезон) определяются с учетом сроков проведения официальных спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

3.1.1.Формы организации тренировочного процесса

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

* тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом специализации, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
* самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование занимающихся.

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

3.1.2.Особенности организации тренировочного процесса

Для проведения занятий в группах на всех этапах спортивной подготовки в пределах количества часов программы спортивной подготовки, установленных режимом тренировочной работы для конкретной группы, кроме основного тренера, по всем видам спорта, могут привлекаться дополнительно тренер(ы), при условии одновременной работы со спортсменами.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки, производится на основании распорядительного акта организации (приказа руководителя), основанного на стаже

тренировочных занятий, выполнении контрольно-переводных нормативов, выполнении квалификационных нормативов.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по легкой атлетике (спортивным дисциплинам), перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом Учреждения, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением тренерского совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

При повторном невыполнении требований спортивной подготовки лицам, проходящим спортивную подготовку, может предоставляться возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном локальными актами организации, за рамками государственного задания на основе договоров оказания услуг на платной основе, либо принимается решение об отчислении данного лица.

3.2. Требования к объёмам тренировочных и соревновательных

нагрузок

Основные разделы спортивной подготовки по легкой атлетике, представленные в таблице ниже, распределяются в соответствии с этапом подготовки, и определяют цели и задачи тренировочной деятельности.

Таблица № 8

Бег на короткие дистанции

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы спортивной подготовки** | **НП** | | | **ТЭ** | | | | | **ССМ** | | **ВСМ** | |
| 1г.о | Свыше 1г.о. | | 1г.о | 2г.о. | 3г.о. | 4г.о. | 5г.о. |
| Возраст занимающихся | От 9 лет | | | От 12 лет | | | | | От 14 | | От 15 | |
| Количество часов в неделю | 6 | | 6 | 9 | 9 | 12 | 12 | 12 | 18 | | 24 | |
| Количество тренировок в неделю | 3 | | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 9 | |
| Общее количество тренировочных занятий в год | 156 | | 156 | 208 | 208 | 312 | 312 | 312 | 312 | | 364 | |
| Объем физической нагрузки %, в том числе | 32-91 | | 35-91 | 60-83 | 60-83 | 63-79 | 63-79 | 63-79 | 62-78 | | 63-79 | |
| Общая физическая подготовка % | 20-76 | | 21-73 | 17-32 | 17-32 | 15-20 | 15-20 | 15-20 | 12-17 | | 11-16 | |
| Специальная физическая подготовка % | 21-23 | 21-23 | 24-27 | 24-27 | 24-27 | 24-27 | | 25-28 | |
| Участие в спортивных соревнованиях | - | | 1-2 | 2-4 | 2-4 | 3-6 | 3-6 | 3-6 | 4-7 | | 5-8 | |
| Техническая подготовка % | 12-15 | | 13-16 | 20-24 | 20-24 | 21-26 | 21-26 | 21-26 | 22-27 | | 22-27 | |
| Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая % | 5-8 | | 5-8 | 6-9 | 6-9 | 7-10 | 7-10 | 7-10 | 8-11 | | 8-11 | |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль % | 1-2 | | 1-2 | 2-4 | 2-4 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | | 4-6 | |
| Инструкторская и судейская практика % | - | | - | 2-4 | 2-4 | 3-6 | 3-6 | 3-6 | 3-6 | 3-4 | |

Бег на средние и длинные дистанции

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы спортивной подготовки** | **НП** | | | **ТЭ** | | | | | **ССМ** | | **ВСМ** | |
| 1г.о | Свыше 1г.о. | | 1г.о | 2г.о. | 3г.о. | 4г.о. | 5г.о. |
| Возраст занимающихся | От 9 лет | | | От 12 лет | | | | | От 14 | | От 15 | |
| Количество часов в неделю | 6 | | 6 | 9 | 9 | 12 | 12 | 12 | 18 | | 24 | |
| Количество тренировок в неделю | 3 | | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 9 | |
| Общее количество тренировочных занятий в год | 156 | | 156 | 208 | 208 | 312 | 312 | 312 | 312 | | 364 | |
| Объем физической нагрузки %, в том числе | 22-91 | | 25-91 | 66-84 | 66-84 | 60-82 | 60-82 | 60-82 | 56-79 | | 55-76 | |
| Общая физическая подготовка % | 10-76 | | 11-73 | 40-50 | 40-50 | 30-41 | 30-41 | 30-41 | 10-20 | | 8-17 | |
| Специальная физическая подготовка % | 10-12 | 10-12 | 12-15 | 12-15 | 12-15 | 25-25 | | 29-34 | |
| Участие в спортивных соревнованиях | - | | 1-2 | 2-4 | 2-4 | 3-6 | 3-6 | 3-6 | 4-7 | | 5-8 | |
| Техническая подготовка % | 12-15 | | 13-16 | 14-18 | 14-18 | 15-20 | 15-20 | 15-20 | 17-22 | | 13-17 | |
| Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая % | 5-8 | | 5-8 | 6-9 | 6-9 | 7-10 | 7-10 | 7-10 | 8-11 | | 8-11 | |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль % | 1-2 | | 1-2 | 2-4 | 2-4 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | | 5-7 | |
| Инструкторская и судейская практика % | - | | - | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 3-5 | 3-6 | |

*Прыжки, метания*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы спортивной подготовки** | **НП** | | | **ТЭ** | | | | | **ССМ** | | **ВСМ** | |
| 1г.о | Свыше 1г.о. | | 1г.о | 2г.о. | 3г.о. | 4г.о. | 5г.о. |
| Возраст занимающихся | От 9 лет | | | От 12 лет | | | | | От 14 | | От 15 | |
| Количество часов в неделю | 6 | | 6 | 9 | 9 | 12 | 12 | 12 | 18 | | 24 | |
| Количество тренировок в неделю | 3 | | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 9 | |
| Общее количество тренировочных занятий в год | 156 | | 156 | 208 | 208 | 312 | 312 | 312 | 312 | | 364 | |
| Объем физической нагрузки %, в том числе | 32-91 | | 35-91 | 60-83 | 60-83 | 62-78 | 62-78 | 62-78 | 62-78 | | 63-79 | |
| Общая физическая подготовка % | 20-76 | | 21-73 | 17-32 | 17-32 | 14-19 | 14-19 | 14-19 | 12-17 | | 11-16 | |
| Специальная физическая подготовка % | 21-23 | 21-23 | 24-27 | 24-27 | 24-27 | 24-27 | | 25-28 | |
| Участие в спортивных соревнованиях | - | | 1-2 | 2-4 | 2-4 | 3-6 | 3-6 | 3-6 | 4-7 | | 5-8 | |
| Техническая подготовка % | 12-15 | | 13-16 | 20-24 | 20-24 | 21-26 | 21-26 | 21-26 | 22-27 | | 22-27 | |
| Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая % | 5-8 | | 5-8 | 6-9 | 6-9 | 7-10 | 7-10 | 7-10 | 8-11 | | 8-11 | |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль % | 1-2 | | 1-2 | 2-4 | 2-4 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | | 4-6 | |
| Инструкторская и судейская практика % | - | | - | 1-4 | 1-4 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 3-6 | 3-4 | |

*Многоборья*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы спортивной подготовки** | **НП** | | | **ТЭ** | | | | | **ССМ** | | **ВСМ** | |
| 1г.о | Свыше 1г.о. | | 1г.о | 2г.о. | 3г.о. | 4г.о. | 5г.о. |
| Возраст занимающихся | От 9 лет | | | От 12 лет | | | | | От 14 | | От 15 | |
| Количество часов в неделю | 6 | | 6 | 9 | 9 | 12 | 12 | 12 | 18 | | 24 | |
| Количество тренировок в неделю | 3 | | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 9 | |
| Общее количество тренировочных занятий в год | 156 | | 156 | 208 | 208 | 312 | 312 | 312 | 312 | | 364 | |
| Объем физической нагрузки %, в том числе | 72-95 | | 77-95 | 62-83 | 62-83 | 59-79 | 59-79 | 59-79 | 58-78 | | 56-74 | |
| Общая физическая подготовка % | 50-76 | | 53-63 | 21-31 | 21-31 | 15-22 | 15-22 | 15-22 | 11-18 | | 10-15 | |
| Специальная физическая подготовка % | 10-13 | | 11-15 | 19-24 | 19-24 | 20-25 | 20-25 | 20-25 | 21-26 | | 21-26 | |
| Участие в спортивных соревнованиях | - | | 1-2 | 2-4 | 2-4 | 3-6 | 3-6 | 3-6 | 3-6 | | 4-7 | |
| Техническая подготовка % | 12-15 | | 12-15 | 20-24 | 20-24 | 21-26 | 21-26 | 21-26 | 23-28 | | 21-26 | |
| Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая % | 1-4 | | 1-4 | 6-9 | 6-9 | 7-10 | 7-10 | 7-10 | 8-11 | | 12-16 | |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль % | 1-2 | | 1-2 | 2-4 | 2-4 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | | 4-6 | |
| Инструкторская и судейская практика % | - | | - | 1-4 | 1-4 | 3-6 | 3-6 | 3-6 | 3-6 | 3-4 | |

Тренировочный процесс рассматривается как целостная динамичная система, где на каждом конкретном этапе спортивной подготовки решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства, выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий.

3.3.Теоретическая подготовка.

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

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

Особое внимание в теоретической подготовке должно быть уделено методике тренировки в избранном виде лёгкой атлетике. Важно, чтобы легкоатлеты знали средства и методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, применительно к своей специализации; умело воспитывали в себе волевые и моральные качества; были бы знакомы с планированием круглогодичных и перспективных многолетних тренировок; понимали роль спортивных соревнований; хорошо знали правила участия в них и особенностях непосредственных к ним подготовок; умели анализировать тренировочный процесс и результаты соревнований; регулярно вели дневник самоконтроля и тренировок, анализируя свою спортивную деятельность. Теоретические знания по всем этим пунктам занимающихся приобретают на лекциях, в беседах, в объяснениях на тренировочных занятиях.

Для более углублённого изучения вопросов теории и методики спорта легкоатлетам рекомендуют специальную литературу с последующим её обсуждением и разбором.

Сегодня в спорте тот добивается высоких результатов, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижениями науки, за передовой спортивной практикой, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной и технической подготовленности.

Краткое содержание тематического блока «Теоретическая подготовка»:

Тема 1. История развития легкой атлетики Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе олимпийских игр Древней Греции и современных олимпийских игр. Краткая характеристика состояния и перспективы развития легкой атлетики в России. Международные легкоатлетические федерации (ИААФ, ЕАА).

Тема 2. Биографии сильнейших спортсменов России и мира. Динамика спортивных результатов сильнейших атлетов по годам обучения, характеристики тренировочных нагрузок на начальном этапе и этапе высших достижений.

Тема 3. Правила организации и проведения соревнований Возраст участников и их допуск к соревнованиям, очередность выступления участников. Спортивная форма участников и их номера. Права и обязанности участников и представителей команд. Состав судейской коллегии соревнований. Права и обязанности главного судьи и главного секретаря, заместителя главного судьи, судей на видах. Характеристика мест соревнований, составление и подача заявок. Календарь соревнований.

Тема 4. Обеспечение безопасности и дисциплины во время тренировочных занятий.

Ознакомление с правилами техники безопасности во время проведения тренировочных занятий в спортивных сооружениях (зале, стадионе, манеже) и на открытом воздухе. Обучение безопасным приемам выполнения физических упражнений.

Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма Основные сведения о дыхании, кровообращении, значение крови. Легкие, сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Физиологические основы спортивной тренировки.

Тема 6. Гигиена, закаливание

Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Значение правильного режима дня. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных средств (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Тема 7. Особенности питания спортсмена.

Питание. Значение питания для жизнедеятельности организма. Понятие калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы спортсмена в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 8. Самоконтроль за тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника.

Самонаблюдение за состоянием своего организма. Субъективные показатели (настроение, самочувствие, утомление, сон, аппетит). Объективные показатели (частота сердечных сокращений (ЧСС), частота дыхания, вес, артериальное давление). Ведение спортивного дневника, учет и анализ проделанной тренировочной работы, выявление динамики подготовленности по результатам тестирования и спортивным достижениям, перспективное планирование на предстоящие тренировочные циклы. Ведение записей в дневнике спортивных результатов, регистрация тренировочных и соревновательных нагрузок, данные обследований и контрольных испытаний.

Тема 9. Характеристика техники видов легкой атлетики. Техническая подготовка, ее роль и место в тренировке. Понятие о спортивной технике. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника - основа спортивного мастерства. Формирование двигательных умений и навыков. Закрепление и совершенствование двигательного действия.

Тема 10. Построение тренировочных занятий.

Общая характеристика спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Форма организации занятий в спортивной тренировке.

Тема 11. Разминка, ее значение в учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях.

Общая и специальная разминка перед тренировками технической, силовой, скоростно-силовой направленности. Дозировка и последовательность упражнений подготовительной части занятия, их соответствие задачам тренировки, ее основной части. Закономерности адаптации организма к нагрузке высокой интенсивности. Индивидуальная разминка перед выступлением на соревнованиях.

Тема 12. Причины травм, их профилактика Травматизм, заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Роль педагогических средств восстановления. Общие сведения о спортивном массаже.

Тема 13. Биомеханические основы техники вида.

Биомеханические основы техники видов легкой атлетики.

Тема 14. Медико-биологические основы восстановления в спортивной тренировке.

Фармакологические средства восстановления спортивной

работоспособности с учетом требования антидопингового контроля. Питание спортсменов с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности Применение физиотерапии, гидротерапии, как средства восстановления.

Тема 15. Тактика и стратегия соревнований Мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Моделирование ситуации успеха в время тренировочного процесса.

3.4.Физическая подготовка.

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

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Целью общей физической подготовки является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, мешки с песком, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, подвижные и спортивные игры, кроссы, плавание и т.п.)

Характер, дозировка и усложнение общеразвивающих упражнений определяется в зависимости от уровня физического развития и подготовленности обучающихся, периода тренировочного процесса и конкретных задач тренировочного занятия.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте, в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группой или с партнером, на гимнастических снарядах.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.
2. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях
3. Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки, наклоны, повороты туловища, поднимание и опускание ног и туловища, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища в положении лежа.
4. Упражнения для мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания, выпады.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

1. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, броски и ловля мяча.
2. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища.
3. Упражнения со скакалкой: прыжки на обеих ногах, прыжки с поворотами, в приседе.
4. Упражнения со штангой: простейшие упражнения с грифом, дисками от штанги и со штангой (приседание, наклоны и повороты).

Упражнения на развитие координации, гибкости

1. Стойки, кувырки вперед и назад, «колесо».
2. Упражнения на гимнастических снарядах: различные упражнения на гимнастической стенке, скамейке, брусьях, перекладине, лазание по канату.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол и различные эстафеты.

Кроссовый бег\ равномерный, с ускорениями, темповой.

В процессе применения упражнений направленных на общую и всестороннюю подготовку занимающихся должны соблюдаться правила: от простого к сложному, от известного к неизвестному.

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

Специальная физическая подготовка направлена на развитие необходимых легкоатлету физических качеств, соответствующих характеру данного вида легкой атлетики: силы, скорости, общей и скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости.

Упражнения для развития силы: акробатические упражнения, упражнения со штангой и с отягощениями, упражнения с использованием блоковых приспособлений, упражнения с набивными мячами, ядрами различного веса.

Упражнения для развития скорости: бег на месте и с продвижением, быстрое приседание, бег со старта, бег с максимальной скоростью до 100 м., бег с переменной скоростью и повторный бег на отрезках до 60 м., бег с хода, бег в сочетании с прыжками, бег с горы.

Упражнения для развития общей и скоростной выносливости^ многократное повторение упражнений с изменением скорости, темпа, упражнения с заданным темпом, игровые упражнения, кроссовый бег.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: с преодолением веса собственного тела: скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега, в глубину, высоту, в длину в различных сочетаниях, силовые упражнения и на гимнастических снарядах; с различными дополнительными отягощениями в беге, в прыжковых упражнениях, метаниях (пояс, жилет, манжеты); с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту (песок, снег, тропинки в лесу, против ветра и по ветру); с преодолением внешних сопротивлений в максимально быстрых движениях , в упражнениях с партнером, в упражнениях с отягощениями различного веса, в упражнениях на тренажерах, в метаниях различных снарядов.

Упражнения для развития гибкости, на растягивания и расслабления мышц:\_Маховые движения руками и ногами в различной плоскости, пружинистые наклоны туловища, парные упражнения с сопротивлением на растяжение, круговые движения туловищем, упражнения с предметами. Размахивание руками и ногами, встряхивание рук, ног на месте и в движении, расслабляя мышцы.

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

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

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

З.5.Техническая подготовка.

Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой — наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

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

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

Закрепление и совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко и применять одномоментно. Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Даже когда спортсмен показывает результат самого высокого класса, тренер не должен забывать о совершенствовании отдельных элементов техники, об устранении технических ошибок.

Чем богаче у спортсмена запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику. Создавать запас двигательных навыков нужно путем широкого применения различных обще- и специально-подготовительных упражнений, учитывая органическую связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники.

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

Обычно изучение и совершенствование техники движений, ее закрепление на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий, в которых решаются и многие другие задачи. Но во всех случаях технике следует уделять значительное время, помня, что в сложных технических видах легкоатлетического спорта эффективнее заниматься на протяжении нескольких месяцев только техникой, чтобы сделать качественный скачок. И, наоборот, в тех случаях, когда недостаточная физическая подготовленность легкоатлета тормозит прогресс в техническом мастерстве, эффективнее затратить месяцы на физическую подготовку и, только поднявшись на новый уровень, включить упражнения на технику в целостном виде.

Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения, но можно повторять другие упражнения, совершенствуя технику на фоне усталости, например, преодоление барьеров в беге на 400 м. Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. В первом случае следует прилагать малые и средние усилия.

Предельные усилия рекомендуются после усвоения требуемой координации движений. Поэтому следует учитывать специфику упражнений. Обобщение опыта работы по обучению и совершенствованию техники дисциплин легкой атлетики позволяет представить этот процесс в следующей схеме:

На этапе начальной подготовки решается задача: создание у занимающихся правильного представления о технике видов легкой атлетики средствами:

-описание упражнения с объяснением основных закономерностей его и условий выполнения по правилам соревнований;

-совершенный показ техники упражнения в соответствии с правилами соревнований;

-иллюстрация техники упражнения различными наглядными пособиями и указания о способах овладения упражнением;

-подготовительные упражнения для наглядного представления о технике изучаемого упражнения;

-попытки выполнить упражнение в целом в облегченных условиях.

На тренировочном этапе решается задача: обучение технике избранного вида легкой атлетики, деталям и технике упражнения в целом средствами:

-специальные подводящие упражнения, для овладения основным звеном;

-изучаемое упражнение в упрощенном виде;

-имитационные упражнения;

-изучаемое упражнение в целом применительно к условиям соревнований.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства*

решается задача: уточнение индивидуальных особенностей техники обучаемых и определение путей дальнейшего ее совершенствования средствами:

-изучаемое упражнение с различными вариантами и выбор

индивидуального варианта движений для каждого обучающегося.

На этапе высшего спортивного мастерства решается задача: дальнейшее совершенствования техники избранного вида легкой атлетики:

- совершенствование индивидуальных технико-тактических действий;

- совершенствование способностей к предельной мобилизации эмоциональных возможностей;

Обучение легкоатлетическим упражнениям - живой, динамический процесс, этапы которого тесно взаимосвязаны. Этапы определяют лишь преимущественное значение тех или иных задач и средств обучения.

Полученные знания, умения и навыки следует считать усвоенными, когда занимающиеся могут применять их в спортивной практике, на соревнованиях.

3.6. Тактическая подготовка.

Главная задача тактической подготовки наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для достижения максимальных для себя результатов.

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую — там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания).

Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально­волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

* изучение общих положений тактики;

-знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде лёгкой атлетики;

* изучение способов, средств, форм и видов тактики в своём виде;
* знание тактического опыта сильнейших спортсменов;

- практическое использование элементов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);

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

Главное средство обучения тактики — повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

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

Наряду с общей и специальной физической подготовкой тренировочный план ГУ ЯО «СШОР по легкой атлетике и адаптивному спорту» предусматривает и такие важные разделы, как контрольно­-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

**3.7. Программный материал для практических занятий**

**(индивидуальные планы)**

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

Схема разработки индивидуальных планов в таблице ниже.

|  |
| --- |
| Анализ данных, необходимых для составления программы  спортивной подготовки |
| Определение периода реализации программы  спортивной подготовки |
| Определение направленности и задач реализации  программы спортивной подготовки |
| Выбор оптимального варианта структуры тренировочного процесса в соответствии с периодом реализации программы спортивной подготовки |
| Определение состава тренировочных средств и режима  тренировочной работы |
| Подбор комплекса восстановительных средств и распределение их в соответствии с периодом реализации программы спортивной подготовки |
| Определение сроков и методов контроля  (в соответствии с индивидуальным планом) |

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

Рекомендации при разработке индивидуальных программ спортивной подготовки:

* индивидуальная программа спортивной подготовки разрабатывается на мезоцикл, с учетом индивидуального плана спортивной подготовки, основной направленности тренировочного процесса в мезоцикле;
* нагрузка определяется в соответствии с задачами периода годичной подготовки и с учетом основной направленности мезоциклов;
* при разработке индивидуальных программ спортивной подготовки и определении структуры, содержания, объемов, режимов работы необходимо ориентироваться на общие задачи периодов годичной подготовки, в рамках которых разрабатывается программа.

3.8. Инструкторская и судейская практика.

***Тренировочный этап:***

1. й год обучения. Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов лёгкой атлетики. Выполнение обязанностей на занятиях.
2. й год обучения. Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учениками и находить ошибки. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в беге; основные обязанности судей.
3. й год обучения. Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, контроль техники выполнения отдельных элементов и упражнений.

Судейство: знать основные правила судейства соревнований в беге, судейскую документацию.

1. 5-й годы обучения. Умение выбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера; правильно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений; замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими занимающимися; помогать тренеру при проведении занятий в группах начальной подготовки.

Судейство: знать основные правила судейства соревнований, выполнять отдельные обязанности судьи, секретаря, секундометриста.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

Регулярное привлечение в качестве помощников тренера для проведения занятий и соревнований в ГНП и ТГ. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий; грамотно вести записи тренировочных нагрузок.

*Судейство*: знать основные правила соревнований. Проведение занятий и соревнований в группах начальной подготовки, ГУ ЯО «СШОР по легкой атлетике и адаптивному спорту». участие в судействе городских и областных соревнований.

**3.9.Рекомендации по планированию спортивных**

**результатов**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырёхлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером в планах спортивной подготовки спортсмена. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

- возраст спортсмена;

- стаж занятий в спорте и конкретном виде легкой атлетики:

- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;

- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;

- состояние здоровья спортсмена;

- уровень спортивной мотивации спортсмена;

- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;

- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;

- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;

- наличие каких-либо проблем в учебном заведении (если спортсмен проходит обучение);

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

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

**3.10. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля**

Врачебный контроль осуществляется в Учреждении на постоянной основе.

Врачебный контроль — это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебный контроль включает:

-оценку воздействия и методику проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья. Общей физической подготовленности и тренированности;

-оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм спортсменов;

-проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

-проверку мер профилактики спортивного — травматизма, выполнение правил безопасности;

-санитарно-просветительную работу среди спортсменов;

-организацию восстановительных мероприятий.

С помощью врачебного контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффекты.

В процессе врачебных наблюдений решаются следующие **основные задачи**:

1. Изучение воздействия физических нагрузок на организм спортсменов с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного атлета и др.;

2. Определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных периодах подготовки;

3. Оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачами возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса;

4. Оценка и выбор медицинских и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;

5. Оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителей учреждения и тренеров. Важнейшей задачей врачебного контроля является оказание помощи тренерам в планировании тренировочного процесса.

**3.11.Рекомендации по организации психологической подготовки.**

Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрастах. Тренер, работающий со спортсменами, обязан использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной овладеть спортивным мастерством и быть достойным высокого звания российского спортсмена.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психологической (круглогодичной) подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

**Общая психологическая подготовка спортсменов.**

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Тренеры должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувства долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность к самому себе и к другим, самокритичность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка при утомлении.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей — проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной — мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлениях к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

**3.12. Планы восстановительных мероприятий.**

Неотъемлемой составной частью спортивной подготовки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого- педагогического и медико-биологического воздействия.

Под **психолого-педагогическими средствами** подразумеваются:

1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;

2) применение средств ОФИ с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки. Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К **медико-биологическим средствам** относятся:

1) специализированное питание, фармакологические средства;

2) распорядок дня;

3) спортивный массаж;

4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные ванны», суховоздушная и парная баня); и др.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

**3.13.Планы антидопинговых мероприятий**

Антидопинговая работа, проводимая в ГУ ЯО «СШОР по легкой атлетике и адаптивному спорту», планируется и проводится соответствии с нормативно-правовой базой, разработанной по указу Президента Российской федерации.

В соответствии с ратификацией Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте Российская Федерация взяла на себя обязательства по реализации основных положений настоящей Конвенции.

В апреле 2009 года в рамках Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта создана рабочая группа по спортивной медипине и антидопинговому обеспечению.

Приказом Минспорта России от 23 июля 2009 года № 544 утвержден комплексе мер по антидопинговому обеспечению в Российской Федерации, направленный на совершенствование нормативно-правовой базы, материально-технического и кадрового обеспечения, осуществления международного сотрудничества и взаимодействия с заинтересованными организациями, проведение образовательной и научно-исследовательской деятельности.

10 ноября 2010 года вступил в силу Федеральный закон от 07 мая 2010 года № 82 —ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в котором закреплены такие понятия, как «Допинг», «антидопинговые правила», «допинг — контроль», «тестирование» и «антидопинговая организация»; определены полномочия федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, а также обязанности общероссийских спортивных федераций и организаторов спортивных мероприятий по предотвращению допинга в спорте; конкретизирован статус общероссийской антидопинговой организации и цели ее деятельности. В целях реализации норм действующего законодательства Минспорт России утвердил «Общероссийские правила» (приказ Минспорта России от 13 апреля 2011 года № 307) и «Перечни допинговых средств и методов, запрещенных к использованию В спорте», соответствующие Запрещенному списку Всемирного антидопингового агентства (приказ Минспорта России от 07 апреля 2011 года № 277, зарегистрирован в Минюсте России 24 мая 2011 года № 20839).

В соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 11 ноября 2010 года № 884 утвержден «порядок ввоза на территорию Российской Федерации и перевозки по территории Российской Федерации проб и оборудования в рамках проведения допинг-контроля в целях предотвращения допинга и борьбы с ним в спорте».

В Учреждении проведение антидопинговой работы проводится в несколько этапов. Методическая работа с вновь поступившими спортсменами, своевременное информирование спортсменов о данных мониторинга СМИ по вопросам антидопинговой политики в стране и за рубежом, консультативная работа с тренерским составом.

В ГУ ЯО «СШОР по легкой атлетике и адаптивному спорту» значительное внимание уделяется антидопинговой пропаганде, и так же распространяется соответствующая информационно-справочная литература.

Наряду с традиционными вопросами (правила проведения допинг — контроля, списки запрещенных и разрешенных препаратов и Т.Д.) поднимаются темы, актуальные в последнее время.

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Условием эффективной подготовки спортсменов является система контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировки. Определение на каждом этапе спортивной подготовки уровня физической, технической и функциональной подготовленности, сопоставление его с программными требованиями позволяет индивидуализировать ход подготовки, выявить и своевременно устранить недостатки в методике тренировки.

Важное значение имеет подбор контрольных упражнений, позволяющих объективно оценить состояние спортсмена, выявить динамику его подготовленности. Комплекс тестов должен удовлетворять метрологическим требованиям: надежность, — информативность, объективность. Упражнения используемые для тестирования должны быть доступны для занимающихся всех этапов спортивной подготовки, занимать минимум времени для выполнения, исключить использование сложной измерительной аппаратуры.

Важно из года в год проводить испытания приблизительно в одно и то же время. Система контроля в подготовке спортсменов основывается на ряде методических положений. Первое из них — целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству. Это что относительные показатели использования Своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам.

Второе методическое положение — установка на соразмерность развития физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа

многолетней тренировки.

Проведение контрольного тестирования в ГУ ЯО «СШОР по легкой

атлетике и адаптивному спорту» осуществляется в соответствии с нормативами федерального стандарта спортивной подготовки по легкой атлетике.

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

Таблица №9

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | |

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

**(этапе спортивной специализации)**

Таблица №10

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

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

Таблица №11

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| Мальчики | Девочки |
| Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции | | | | |
| 1 | Бег 60 м с высокого старта | с | Не более | |
| 7,3 | 8,2 |
| 2 | Бег 300 м с высокого старта | с | Не более | |
| 38,5 | 42,5 |
| 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 | |
| 190 | 180 |
| Присвоение разряда кандидата в мастера спорта | | | | |
| Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба | | | | |
| 1 | Бег 60 м с высокого старта | с | Не более | |
| 8 | 9 |
| 2 | Бег 2 км | мин, с | Не более | |
| 6,0 | 7,10 |
| 3 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | Не менее | |
| 240 | 200 |
| 4 | Бег 5 км | мин, с | Не более | |
| 17,30 | - |
| 5 | Бег 3 км | мин, с | Не более | |
| - | 12,0 |
| Присвоение разряда кандидата в мастера спорта | | | | |
| Для спортивной дисциплины: прыжки | | | | |
| 1 | Бег 60 м с высокого старта | с | Не более | |
| 7,4 | 8,4 |
| 2 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | Не менее | |
| 250 | 220 |
| 3 | Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг | Количество раз | Не менее | |
| 1 | - |
| 4 | Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг | Количество раз | Не менее | |
| - | 1 |
| Присвоение разряда кандидата в мастера спорта | | | | |
| Для спортивной дисциплины: метания | | | | |
| 1 | Бег 60 м с высокого старта | с | Не более | |
| 7,6 | 8,7 |
| 2 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | Не менее | |
| 260 | 220 |
| 3 | Рывок штанги весом не менее 70 кг | Количество раз | Не менее | |
| 1 | - |
| 4 | Рывок штанги весом не менее 35 кг | Количество раз | Не менее | |
| - | 1 |
| Присвоение разряда кандидата в мастера спорта | | | | |
| Для спортивной дисциплины: многоборье | | | | |
| 1 | Бег 60 м с высокого старта | с | Не более | |
| 7,7 | 8,8 |
| 2 | Тройной прыжок в длину с места | м, см | Не менее | |
| 7,60 | 7,00 |
| 3 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | Не менее | |
| 250 | 210 |
| 4 | Жим штанги лежа весом не менее 70 кг | Количество раз | Не менее | |
| 1 | - |
| 5 | Жим штанги лежа весом не менее 35 кг | Количество раз | Не менее | |
| - | 1 |
| Присвоение разряда кандидата в мастера спорта | | | | |

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

Таблица №12

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| Мальчики | Девочки |
| Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции | | | | |
| 1 | Бег 60 м с высокого старта | с | Не более | |
| 7,1 | 7,9 |
| 2 | Бег 300 м с высокого старта | с | Не более | |
| 37 | 41 |
| 3 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | Не менее | |
| 280 | 250 |
| 4 | Десятерной прыжок в длину с места | м | Не менее | |
| 27 | 25 |
| Присвоение спортивного звания мастера спорта России | | | | |
| Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба | | | | |
| 1 | Бег 60 м с высокого старта | с | Не более | |
| 7,6 | 8,7 |
| 2 | Бег 2 км | мин, с | Не более | |
| 5,45 | 6,40 |
| 3 | Бег 3 км | мин, с | Не более | |
| - | 11,30 |
| 4 | Бег 5 км | мин, с | Не более | |
| 17,0 | - |
| 5 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | Не менее | |
| 250 | 240 |
| Присвоение спортивного звания мастера спорта России | | | | |
| Для спортивной дисциплины: прыжки | | | | |
| 1 | Бег 60 м с высокого старта | с | Не более | |
| 7,3 | 8 |
| 2 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | Не менее | |
| 260 | 240 |
| 3 | Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг | Количество раз | Не менее | |
| 1 | - |
| 4 | Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг | Количество раз | Не менее | |
| - | 1 |
| Присвоение спортивного звания мастера спорта России | | | | |
| Для спортивной дисциплины: метания | | | | |
| 1 | Бег 60 м с высокого старта | с | Не более | |
| 7,4 | 8,3 |
| 2 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | Не менее | |
| 280 | 250 |
| 3 | Рывок штанги весом не менее 80 кг | Количество раз | Не менее | |
| 1 | - |
| 4 | Рывок штанги весом не менее 40 кг | Количество раз | Не менее | |
| - | 1 |
| Присвоение спортивного звания мастера спорта России | | | | |
| Для спортивной дисциплины: многоборье | | | | |
| 1 | Бег 60 м с высокого старта | с | Не более | |
| 7,5 | 8,4 |
| 2 | Тройной прыжок в длину с места | м, см | Не менее | |
| 7,75 | 7,30 |
| 3 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | Не менее | |
| 270 | 240 |
| 4 | Жим штанги лежа весом не менее 80 кг | Количество раз | Не менее | |
| 1 | - |
| 5 | Жим штанги лежа весом не менее 30кг | Количество раз | Не менее | |
| - | 1 |
| Присвоение спортивного звания мастера спорта России | | | | |

**Раздел 5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Спорт представляет большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Притягательная сила спорта, высокие требования к проявлению физических и психических сил представляют широкие возможности для целенаправленного воспитания духовных черт и качеств человека.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями.

Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами — развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными легкоатлетами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательно0й личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям легкой атлетикой, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения юных спортсменов, проводить спортивные праздники. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и занимающимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в прессе и на сайте в сети Интернет.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого спортсмена и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия спортсмен должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к тренировочным занятиям и отсеву перспективных

юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так И морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям — активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших легкоатлетов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Необходимо акцентировать внимание занимающихся на происходящих в них переменах, развитии физических качеств И спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в То же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления и во время награждения, поддерживать во время проведения соревнований. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей.

**6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**6.1 Список литературных источников**

1. Берестовская А.Л. Индивидуализация многолетней подготовки в метании диска на этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования. Автореферат. — М., 1992.

2. Бондарчук А.П. Метание молота. — М.: Физкультура и спорт, 1985.

3. Алабин В. Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. Челябинск, 1977.

4. Вацула И. и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986, с. 55-57.

5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

7. Губа В., Вольф М., Никитушкип В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. - М., 1998.

8. Детская легкая атлетика. Программа ИААФ - по ред. В.Б. Зелинченка. — М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. — 80 с.

9. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-Спорт, 2000. — 240 с.

10.Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. — М.: ВНИИФК, 2003. - С. 86-89.

11.Книга легкоатлета — под ред. П.Г. Болотникова. — М.: Физкультура и спорт, 1971. - 384 с.

12.Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. — М.: ВНИИФК, 1995. — 38 с.

13.Легкая атлетика — под общ. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 597 с.

14.Легкая атлетика — под общ. ред. Н.Г. Озолина, Д.П. Маркова. — М.: Физкультура и спорт, 1972. — 672 с.

15.Легкая атлетика — под ред. А.Н. Макарова. — М.: «Просвещение», 1974. — 351 с.

16 Легкая атлетика для юношей -— под общ. ред. П.Л.Лимаря. — М.: Физкультура и спорт, 1969. — 222 с.

17.Легкая атлетика за рубежом — под ред. Е.Н. Кайтамазовой. — М.: Физкультура и спорт, 1974. - 430 с.

18.Легкая атлетика. Барьерный бег: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских Школ, специализированных детско-юношеских Школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства — И.С. Ильин,В.П. Черкашин, А.А. Ушаков. —- М.: Советский спорт, 2004. — 152с.

19.Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства — ВВ. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева, А.И. Полунин. - М.: Советский спорт, 2009. — 108 с.

20.Легкая атлетика. Метания: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства — И.П. Буевская, В.Б. Зеличенок, В.Г. Никитушкин, Ю.М. Бакаринов, И.И. Столов. — М.: Советский

спорт, 2005. — 104с.

21.Легкая атлетика. Прыжки: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства - И.Ю. Радич, В.Б. Зеличенок, В.В. Ивочкин, И.И.Столов. — М.: Советский спорт, 2005. — 104 с. 22.Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. — Екатеринбург, 2003. —13] с.

23.Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977

24 Методика воспитания силовой выносливости бегунов (15-18 лет) на длинные дистанции: Методические рекомендации / С.А. Захарченко, В.В. Ивочкин. — М.:И ВНИИФК, 1988. — 17 с.

25.Озолин Э. С. Спринтерский бег. -М.: Физкультура и спорт, 1986.

26.Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.

27 Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986.

28.Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. — 2001. - №5. —С. 27-42.

29.Учебник тренера-преподавателя по легкой атлетике — Под общ. ред. Л.С. Хоменкова. — М.: Советский спорт, 1974. — 533 с.

30.Учение о тренировке — под общ. ред. Д. Харре. — М.: Физкультура и спорт, 1971 — 328 с.

31.Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1974.

32. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

33 Юный легкоатлет — В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Е.И. Ливалдо. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 224 с.

**6.2 Перечень интернет - ресурсов**

http://www.minsport.gov.ru— сайт Министерства спорта Российской Федерации,

http://www.rusathletics.com — Сайт Всероссийской Федерации легкой атлетики,

http://www.rusada.ru — сайт РУСАДА

http://www.sportedu.ru — сайт Российского государственного Университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма.

http://www.european-athletics.org — сайт Европейской легкоатлетической Ассоциации,

http://spb-la.ru — сайт Федерации легкой атлетики Санкт — Петербурга,

http://www.mosathletics.ru — сайт Федерации легкой атлетики Москвы.