

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПРАВИТЕЛЬСТВА ЕВРЕЙСКОЙ АВТОНОМНОЙ ОБЛАСТИ
областное государственное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва Еврейской автономной области»

Принята
решением тренерского совета
ОГБУ «СШОР ЕАО»

Протокол
от « 10 » 12 20 17 - № 4

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
ОГБУ «СШОР ЕАО»
С.Ю. Козаченко

Приказ № 381-0
от « 10 » 12 20 17 г.



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Программа разработана в соответствии с ФССП по виду спорта легкая атлетика, утвержденным Приказом Министерства спорта РФ от 24.04.2013 № 220

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Разработчик программы: Гурьянова Елена Ильинична,
заместитель директора по спортивной работе

г. Биробиджан 2017

Содержание

Пояснительная записка	4
1. Нормативная часть	8
1.1.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 лёгкая атлетика.....	8
1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.....	9
1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лёгкая атлетика.....	10
1.4. Режимы тренировочной работы.....	12
1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	13
1.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	13
1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	14
1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	15
1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	18
1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	19
1.11. Структура годичного цикла.....	20
2. Методическая часть	22
2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	22
2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	22
2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	24
2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	24

2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу с разбивкой на периоды подготовки.....	26
2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	32
2.7. Планы применения восстановительных средств.....	35
2.8. Планы антидопинговых мероприятий.....	36
2.9. Планы инструкторской и судейской практики.....	37
3. Система контроля и зачётные требования.....	38
3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта легкая атлетика.....	38
3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основания для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.....	40
3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	41
3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам медико-биологического обследования.....	47
4. Перечень информационного обеспечения.....	51
4.1. Список литературных источников.....	51
4.2. Перечень Интернет-ресурсов.....	52

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика для областного государственного бюджетного учреждения «Спортивная школа облспорткомитета» (далее - Учреждение) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика (утвержден приказом Министерства спорта России от 24 апреля 2013 года N 220) с изменениями от 16.02.2015(приказ Министерства спорта России от 16.02.2015 № 133)

Краткая характеристика вида спорта «Легкая атлетика».

Легкая атлетика — совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересеченной местности) Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. В последней спортивной классификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов программы, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов программы, проводимых в помещении, у мужчин – 56 и 15 видов программы, соответственно.

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссе и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы.

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

Также виды легкой атлетики делят на классические (К) (олимпийские) и неклассические (все остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики, у женщин - 22 вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

Все виды легкой атлетики подразделяются на группы.

Ходьба - циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин.

У женщин проводятся заходы:

– на стадионе – 3, 5, 10 км;

– в манеже – 3, 5 км;

– на шоссе – 10, 20 км.

У мужчин проводятся заходы:

– на стадионе – 3, 5, 10, 20 км;

– в манеже – 3, 5 км;

– на шоссе – 35, 50 км.

Классические (К) виды: у мужчин – 20 и 50 км, у женщин – 20 км.

Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег – циклический вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100 (К), 200 (К) м, одинаковые для мужчин и женщин. Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400 (К), 600 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Бег на выносливость:

– средние дистанции: 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля – проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин;

– длинные дистанции: 3000, 5000 (К), 10000 (К) м – проводится на стадионе (в манеже – только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;

Барьерный бег – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости.

Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100 (К) м у женщин; 110 (К), 300, 400 (К) м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

Бег с препятствиями – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанция у женщин – 2000 м; дистанции у мужчин: 2000, 3000 (К) м.

Эстафетный бег – по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости.

Эстафетный бег включает классические виды 4x100 м и 4x400 м и проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4x200 м и 4x400м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты – мужчины и женщины).

Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность.

К первой группе относятся:

- а) прыжки в высоту с разбега;
- б) прыжки с шестом с разбега.

Ко второй группе относятся:

- а) прыжки в длину с разбега;
- б) тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков:

- а) прыжок в высоту с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;
- б) прыжок с шестом с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

- а) прыжки в длину с разбега (К) – смешанный по структуре вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.
- б) тройной прыжок с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы: 1) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега; 2) метание снарядов из круга; 3) толкание снаряда из круга.

В метаниях разрешается выполнять по технике любой вид разбега, но финальное усилие выполняется только по правилам. Например, метать копье, гранату, мяч нужно только из-за головы, над плечом; метать диск можно только сбоку; метать молот – только сбоку; толкать ядро можно со скачка и с поворота, но обязательно толкать.

Метание копья (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами и женщинами, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами.

Метание диска (К), метание молота (К) – ациклические виды, требующие от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами.

Толкание ядра (К) — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже.

Специфика организации тренировочного процесса.

Структура системы многолетней подготовки.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий. Планирование годичного цикла тренировки спортсменов определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

План годичного цикла подготовки рассчитан на 52 недели

Структура системы многолетней подготовки проходит по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап (период начальной специализации) – до 2 лет;
- тренировочный этап (период углубленной специализации) – до 3 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программы – 9 лет.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в Учреждении и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта.

1. Нормативная часть

1.1. 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 лёгкая атлетика

Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика, представлены в таблице № 1 .

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4-7

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

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются, тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья спортсмена и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по лёгкой атлетике.

Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение спортсменом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена. Соотношение объемов тренировочного процесса представлено в таблице № 2.

Таблица №2

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

Разделы спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет	
Бег на короткие дистанции					
Общая физическая подготовка %	76-79	73-78	29-38	18-27	18-23
Специальная физическая подготовка %			22-28	26-33	26-34
Техническая подготовка %	15-17	15-17	24-30	25-31	28-35
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика %	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7
Бег на средние и длинные дистанции					
Общая физическая подготовка %	76-79	73-78	50-60	41-48	20-24
Специальная физическая подготовка %			12-15	15-18	30-36
Техническая подготовка %	15-17	15-17	18-22	20-24	22-27

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика %	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7
Спортивная ходьба					
Общая физическая подготовка %	76-79	73-78	50-60	41-48	20-24
Специальная физическая подготовка %			12-15	15-18	30-36
Техническая подготовка %	15-17	15-17	18-22	20-24	22-27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика %	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7
Прыжки					
Общая физическая подготовка %	76-79	73-78	29-38	19-27	18-23
Специальная физическая подготовка %			22-28	26-33	26-34
Техническая подготовка %	15-17	15-15	24-30	25-31	28-35
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика %	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7
Метания					
Общая физическая подготовка %	76-79	73-78	29-38	19-27	18-23
Специальная физическая подготовка %			22-28	26-33	26-34
Техническая подготовка %	15-17	15-15	24-30	25-31	28-35
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика %	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лёгкая атлетика.

В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитания резерва для спорта, квалификация тренерских кадров и эффективность системы подготовки специалистов, уровень спортивной науки и результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения подготовки и др.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды.

Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки, позволяют оценить действенность системы подготовки спортсменов и команд. Другие соревнования могут решать задачи отбора спортсменов для участия в важнейших соревнованиях, являться эффективным средством совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов.

Выделяют подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные соревнования.

Подготовительные соревнования. В этих соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности спортсмена, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др. При этом повышается уровень тренированности спортсмена, приобретается соревновательный опыт.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Подводящие (модельные) соревнования. Важнейшей задачей этих соревнований является подведение спортсмена к главным соревнованиям макроцикла, года, четырехлетия. Подводящими соревнованиями могут быть как специально организованные в системе подготовки спортсмена, так и официальные календарные соревнования. Они должны моделировать полностью или частично предстоящие главные соревнования.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Главные соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической

подготовленности. Количество стартов, принятых спортсменами в соревнованиях различных видов, существенно колеблется. Наибольшее количество стартов приходится на подготовительные, контрольные и подводящие соревнования. Установленные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика планируемые показатели соревновательной деятельности приведены в таблице №3

Таблица №3

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта

Разделы спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет	
Контрольные	5-9	8-12	11-16	14-21	17-28
Отборочные	-	1-2	2-4	2-5	2-6
Основные	-	1-2	1-3	2-4	2-6

1.4. Режимы тренировочной работы

В основе комплектования спортивных групп и установления режима тренировок лежит научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией Учреждения по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, обучения их в общеобразовательных и других организациях.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов на последующие этапы подготовки обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст спортсмена определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивные группы.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики периода и задач подготовки. Для проведения занятий на этапах спортивного мастерства, кроме основного тренера, может привлекаться дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии

одновременной работы со спортсменами и обоснованием совместной работы тренеров в программе спортивной подготовки.

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

Прием на обучение осуществляется по заявлению законного представителя кандидата на обучение (для несовершеннолетних), а также при наличии медицинской справки соответствующей формы об отсутствии противопоказаний для занятий спортом.

Для допуска к занятиям спортсмены должны ежегодно проходить диспансеризацию.

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

В структуре специальной психической подготовленности следует выделять:

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно соревновательной деятельности способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- способность воспринимать, организовать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;
- совершенство пространственно-временного восприятия как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсмена;
- способность к формированию в структурах головного мозга опережающих реакции, программ, предшествующих реальному действию.

Специфика различных видов спорта и особенности отдельных дисциплин (дистанций, видов и проч.) в программе того или иного вида спорта накладывают существенный отпечаток на требование к психике каждого спортсмена, а соответствующие психические качества формируются в результате занятий конкретным видом спорта. И каждый спортсмен должен знать о структуре специальной психической подготовленности спортсмена, свойственной избранному виду спорта.

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

В процессе реализации Программы предусматривается следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему годового учебного плана.

В зависимости от этапа подготовки меняются не только задачи, но и предельные тренировочные нагрузки таблица № 4.

Таблица №4

Разделы спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет	
Количество часов в неделю	6	6	9	16	24
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	4-6	7-12	9-14
Общее количество часов в год	312	312	468	832	1248
Общее количество тренировок	156-208	156-260	208-312	364-624	468-728

1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы легкоатлета, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

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

- соответствие возраста и пола участника по положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта лёгкая атлетика.
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта лёгкая атлетика;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе

планом физкультурных и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Соревнования предназначены для выявления технической готовности спортсмена на определённом этапе. Тренер использует те виды спортивных нагрузок которые на данный момент по его мнению наиболее эффективны. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации занимающихся и календаря соревнований. Выступления спортсмена на очередных соревнованиях своевременно, и желательно тогда когда он хорошо подготовлен и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесёт вреда.

Составляя план соревновательной деятельности в который входят соревнования разного уровня (для каждого этапа подготовки, есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того что бы подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически и морально – психологически. Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров могут быть индивидуальны, ибо различается состав групп занимающихся, календарь соревнований, опыт и подходы тренера к решению задач тренировочного процесса.

1.8.Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Перечень оборудования, спортивного инвентаря и экипировки необходимые для прохождения спортивной подготовки установлен Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика и приведен в таблице №5, №6, №7.

Таблица № 5

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
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.	Грабли	штук	2
19.	Доска информационная	штук	2
20.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
21.	Конь гимнастический	штук	1
22.	Мат гимнастический	штук	10
23.	Мяч для метания 140 г	штук	10
24.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
25.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
26.	Пистолет стартовый	штук	2
27.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
28.	Рулетка 10 м	штук	3
29.	Рулетка 100 м	штук	1
30.	Рулетка 20 м	штук	3
31.	Рулетка 50 м	штук	2
32.	Секундомер	штук	10
33.	Скамейка гимнастическая	штук	20
34.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
35.	Стенка гимнастическая	пар	2
36.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
37.	Указатель направления ветра	штук	4
38.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
39.	Электромегафон	штук	1
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

**Спортивный инвентарь, передаваемый
в индивидуальное пользование**

Таблица № 6

п/п №	Наименование спортивной экипировки индивидуально го пользования	единица измерения	расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				этап начальной подготовки		Тренировочны й этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации(лет)	коли- чество	срок эксплуат ации (лет)
1.	Диск	шт	на одного занимающегося	-	-	1	3	1	2
2.	Копье	шт		-	-	1	2	2	1
3.	Молот в сборе	шт		-	-	1	3	1	2
4.	Перчатки для метания молота	шт		-	-	2	1	3	1
5.	Шест	шт		-	-	1	2	1	2
6.	Ядро	шт		-	-	1	3	1	2

**Спортивная экипировка передаваемая
в индивидуальное пользование**

Таблица № 7

п/п №	наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	единица измерения	Этапы спортивной подготовки					
			этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	шт	1	1	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный парадный	шт	-	-	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	шт	1	1	2	1	2	1
4.	Майка легкоатлетическая	шт	1	1	1	1	2	1
5.	Обувь для толкания ядра	шт	-	-	2	1	2	1
6.	Трусы легкоатлетические	шт	1	1	1	1	2	1
7.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	1	1	2	1	2	1
8.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для метания копья	пар	-	-	2	1	2	1
10.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	-	-	2	1	2	1
	Шиповки для прыжков в длину	пар	-	-	2	1	2	1

**1.9. Требования к количественному
и качественному составу групп подготовки**

Группы спортивной подготовки комплектуются с учётом физической и спортивно-технической подготовленности, возраста, пола и выполнения переходных нормативов и требований.

Приём в группу спортивной подготовки осуществляется на основе положений спортивной ориентации и отбора, предусматривающих соблюдение принципов этапности, комплексности, индивидуального развития, соблюдения интересов, желаний и способностей каждого спортсмена, а также перспектив роста его спортивного мастерства.

Требования к количественному составу групп и возрасту спортсменов в зависимости от этапа спортивной подготовки, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика, приведены в таблице № 1.

1.10.Объем индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуализация – один из основных принципов системы подготовки спортсмена. То есть тренер должен максимально учитывать индивидуальные способности при разработке программ подготовки и соревновательной программы, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивацию, психофункциональные особенности, свойства темперамента и поведения. И чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип. Концепция индивидуализации в процессе подготовки спортсмена должна основываться на использовании тех элементов, которые технически грамотно и с высокой надёжностью выполняются спортсменом на каждой тренировке.

Кроме групповых тренировочных занятий в группах начальной подготовки и тренировочных группах тренер может проводить индивидуальные задания по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

В спортивных группах высших разрядов вся работа строится по индивидуальным планам подготовки, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменами.

Для групп ССМ план спортивной подготовки годичного цикла, может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

1.11. Структура годичного цикла.

Годичный цикл подготовки спортсмена высокой квалификации является составной частью многолетнего планирования (макроструктуры) его деятельности с учетом множества факторов (паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок) и согласно календарного плана спортивных мероприятий и тренировочных сборов.

В свою очередь, годичный цикл тренировочного процесса имеет следующую структуру:

- мезоцикла – среднего тренировочного цикла, включающего относительно законченный ряд микроциклов (суммарной деятельностью, например, около месяца)
- макроцикла – большого тренировочного цикла (полугодичного)

В практике планирования тренировочного процесса встречается от 4 до 9 различных типов микроциклов (*втягивающие, базовые или общеподготовительные, контрольно-подготовительные, подводящие, восстановительные, соревновательные, ударные*)

Внешними признаками мезоцикла являются:

1. повторное воспроизведение ряда микроциклов (определенных - в единой последовательности, различных – чередованием);

2. смена одной направленности микроциклов другими, характеризует и смену мезоцикла;

3. заканчивается мезоцикл восстановительным микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Анализ тренировочного процесса позволяет выделить определенное число мезоциклов:

- *втягивающие* – постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы (обеспечивается применением упражнений направленных на повышение или восстановление работоспособности организма) – применяются в начале сезона, после болезни или травмы;

- *базовые* – планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности, планируется большая по объему и интенсивности тренировочная работа, большие нагрузки – основа подготовительного периода (в соревновательном периоде включаются с целью восстановления физических качеств и навыков);

- *контрольно-подготовительные* – широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным, характеризуются высокой интенсивностью тренировочной нагрузки – используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде между стартами;

- *предсоревновательные (подводящие)* – окончательное становление спортивной формы,

- устранение недостатков всех видов подготовки, особое место целенаправленная психическая и тактическая подготовка;

- *соревновательные* – планируются согласно календаря спортивных мероприятий, квалификации и уровня подготовленности спортсмена (обычно бывает несколько соревновательных мезо-циклов в течении года);

- *восстановительный* – основа переходного периода, организуется после серии стартов, в особых случаях включает упражнения по исправлению технических недостатков, улучшения физических способностей.

2. Методическая часть

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

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательны к выполнению. Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерского и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска спортсмена к занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии. Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Увеличение количества объемов тренировочных и соревновательных нагрузок в зависимости от этапа и года подготовки рассчитанный на 46 недель и 6 недель в режиме спортивно-оздоровительного лагеря.

Разделы подготовки	Этапы подготовки			Совершенствование спортивного мастерства
	Начальная подготовка	Тренировочный (этап спортивной специализации)		
Год обучения	1й -3й	1й-2й	3й-5й	без ограничений
Количество часов \нед	6	9	16	24
Теория и методика физической культуры	7	9	16	30

и спорта (час)				
Физическая подготовка (час)	130	164	260	344
ОФП (час)	100	119	180	164
СФП (час)	30	45	80	180
Избранный вид спорта	139	241	460	730
Техническая подготовка	79	140	258	314
Тактическая подготовка	13	44	80	216
Психологическая подготовка	9	9	14	20
Спортивные и подвижные игры	20	20	60	80
Инструкторская и судейская практика	-	-	10	28
Состязательная деятельность	6	16	26	60
Итоговая и промежуточная аттестация	12	12	12	12
Восстановительные, оздоровительные мероприятия	36	54	96	144
ВСЕГО ЧАСОВ:	312	468	832	1248

Тренировка - это длительный поступательный процесс, который учитывает индивидуальные потребности и способности спортсмена. В тренировочных программах упражнения и практические занятия используются для развития тех качеств, которые требуются для долгосрочного развития спортсмена. Соревновательные нагрузки становятся одним из главных средств специальной физической подготовки и составляют неотъемлемую специфическую часть тренировочного процесса. При этом количество основных соревнований определяется утвержденным календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

Наибольшая вариативность возможна в количестве контрольных соревнований, главным образом на смежных дистанциях. Планирование тренировочных занятий в период пребывания юных легкоатлетов на сборах и в спортивно-оздоровительном лагере осуществляется в соответствии с Программой. Практические занятия проводятся, как правило, два раза в день (в первой и во второй половине дня). Также ежедневно предусматривается утренняя зарядка продолжительностью до 45 мин специальной направленности.

Единицей измерения тренировочного времени и основной формой организации работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одной тренировки не должна превышать:

- в группах начальной подготовки - 2-х академических часов;
- в тренировочных группах (1, 2, 3 годов обучения) – 3-х академических часов;
- в группах 4, 5 годов обучения и в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

2.3.Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырёхлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена и утверждаются Директором учреждения. 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 лёгкой атлетикой;
- 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;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

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

2.4.Требования к организации и проведению врачебно-педагогического,

психологического и биохимического контроля.

Педагогический и врачебный контроль.

Управление подготовкой спортсменов предусматривает постоянное внесение корректив в выполнении тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерений, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется педагогический контроль, который является комплексным и включает в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности
- контроль тренировочной деятельности
- контроль за состоянием спортсменов.

Врачебный контроль за спортсменами на этапе начальной подготовки осуществляется медицинским персоналом Учреждения, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники.

Врачебный контроль за спортсменами начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации) осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Тестирование физической подготовленности проводится на всех этапах годичного цикла с выявлением уровня развития физических качеств каждого этапа.

Экспресс-оценку функционального состояния спортсмена в соревновательном периоде проводится еженедельно с помощью простых функциональных проб и тестов: Гарвардский степ-тест, функциональная проба по Квергу, степ-тест по Бургеру.

Психологический контроль.

Психологический контроль выявляет социально-психологический климат в команде, личностные характеристики спортсменов и мотивацию спортивных достижений с помощью опросников Кеттела, Спилберга, Айзенка и других методик. Этот вид контроля должны проводить спортивные психологи.

Биохимический контроль

Биохимический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого легкоатлета. Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий.

Врачебный контроль за спортсменом на этапе начальной подготовки, осуществляется медсестрой Учреждения.

Углубленное медицинское обследование является этапным, и легкоатлеты должны проходить его регулярно два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера.

2.5. Программный материал по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Годовой режим учебно-тренировочной работы, является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Необходимо отметить тесную связь в планировании учебного материала по всем возрастным группам, т.е. материал последующий возрастной группы должен основываться на предыдущем материале и дополнять его, раскрывая дальнейшие задачи обучения и совершенствования.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки

1. Физическая культура и спорт.
2. Обзор развития вида спорта.
3. Личная и общественная гигиена.
4. Понятие спортивной тренировки.
5. Врачебный контроль и самоконтроль.
6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
7. Единая всероссийская спортивная классификация (основные сведения о ЕВСК условия выполнения требований и норм классификация соревнований и их значение).
8. Физиологические основы спортивной тренировки.
9. Личная и общественная гигиена. Режим труда и отдыха.
10. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний
11. Сущность спортивной тренировки.
12. Основные виды спортивной подготовки.
13. Планирование и учет в процессе тренировки.
14. Спортивные соревнования. Планирование соревнований, их организация и проведение.
15. Места занятий, оборудование и инвентарь.
16. Инструкторская и судейская практика.
17. Установка перед соревнованиями и разбор проведенных стартов, психологическая подготовка.
18. Планирование и учет в процессе спортивной подготовки.

19. Как стать сильным, быстрым, ловким (желательно присутствие родителей).

20. Ведение и анализ спортивного дневника.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие спортсменов. Особенно благоприятен ранний возраст спортсменов для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением абсолютных показателей.

Специальная физическая подготовка (СФП)

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

Избранный вид лёгкой атлетики техническая подготовка.

Бег на короткие дистанции

В группе начальной подготовки.

Основное внимание уделяется общей физической подготовке.

Специальные упражнения: Повторный бег 60—80 м (3—5 раз). Бег с ускорением на 50—80 м в 3/4 интенсивности от максимальной. Бег с ускорением и бегом по инерции (60—80 м). Бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30—40 м). Семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30—40 м). Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40—50 м). Бег прыжковыми шагами (30—60 м). Движения руками (подобно движениям во время бега). Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6—8-й дорожках) по 50—80 м со скоростью 80—90% от максимальной. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50—80 м) в 3/4 интенсивности. Бег по кругу радиусом 20—10 м с различной скоростью. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80—100 м) с различной скоростью. Бег с ускорением на

прямой с входом в поворот (80—100 м) с различной скоростью. Выполнение команды «На старт!». Выполнение команды «Внимание!». Начало бега без сигнала, самостоятельно (5—6 раз). Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6—8 раз). Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20—30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6—8 раз).

В тренировочной группе.

Основными задачами станут: научить низкому старту и стартовому разбегу. Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции. Научить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. Научить низкому старту на повороте. Научить финишному броску на ленточку. Специальные упражнения. Выполнение команды «На старт!». Выполнение команды «Внимание!». Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8—12 раз). Начало бега по сигналу (по выстрелу). Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!». Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5—10 раз). Нарращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2—3 шагов (5—10 раз). Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5—10 раз). Нарращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6—12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2—3 шагов. Переменный бег. Бег с 3—6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции. Бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую (50—80 м, 4—8 раз). Нарращивание скорости после бега по инерции, постепенно сокращая его до 2—3 шагов (80—100 м, 3—6 раз). Бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую. Установка колодок для старта на повороте. Стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот. Выполнение стартового ускорения на полной скорости. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2—6 раз). Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6—10 раз). Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8—12 раз).

В группе совершенствования спортивного мастерства

предусматриваются следующие задачи: Достижение высокого уровня работоспособности. Дальнейшее совершенствование техники и тактики бега в целом. Исправление индивидуальных технических ошибок. Специальные беговые упражнения. Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по

наклонной дорожке. Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др. Пробегание полной дистанции. Участие в соревнованиях и прикидках.

Бег на средние и длинные дистанции

В группе начальной подготовки. Создание правильного представления о технике бега. Специальные упражнения. Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений. Повторный бег 40—150 м, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, специально подобранные подвижные и спортивные игры, эстафеты, групповой бег с высокого старта с последующим переходом на первую дорожку. Количество повторных пробежек может быть различно. Оно зависит от того, как скоро спортсмен пробежит дистанцию в свойственной ему манере. Равномерный кросс - 30-45 минут. Занятия другими видами лёгкой атлетики (прыжки, метания), туристические походы и пешие прогулки до 7 км.

В тренировочной группе. Дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактических задач, поставленных для групп начальной подготовки. Специальные беговые упражнения. Дальнейшее обучение и совершенствование средств и методов, перечисленных для групп начальной подготовки. Бег с ускорением на 50—80 м в 3/4 интенсивности от максимальной. Бег с ускорением и бегом по инерции (60—80 м). Бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку (30—40 м). Семенящий бег с загребавшей постановкой стопы (30—40 м). Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40—50 м). Бег прыжковыми шагами (30—60 м). Движения руками (подобно движениям во время бега). Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег. Повторный бег на отрезках до 300м с изменением ритма и скорости бега, переменный бег на отрезках. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6—8-й дорожках) по 50—80 м со скоростью 80—90% от максимальной. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50—80 м) в 3/4 интенсивности. Бег по кругу радиусом 20—10 м с различной скоростью. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80—100 м) с различной скоростью. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80—100 м) с различной скоростью.

В группе совершенствования спортивного мастерства. Достижение высокого уровня работоспособности. Дальнейшее совершенствование техники и тактики бега в целом. Исправление индивидуальных технических ошибок. Освоение большого объёма аэробного и анаэробного режима работы. Приобретение соревновательного опыта. Специальные беговые

упражнения. Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке. Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др. Пробегание полной дистанции. Участие в соревнованиях и прикидках.

Прыжки

В группе начальной подготовки. Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. Владение подготовительными движениями при подготовке к отталкиванию. Прыжки с места в длину на технику и на результат. Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «ножницы». Рассказ, анализ кинограмм, просмотр видеофильмов и показ. Обучение технике отталкивания. Прыжки в «шаге» с места, с 1, 3, 5 шагов. Обучение отталкиванию в сочетании с разбегом. Прыжки в «шаге» с 5,7,9 шагов. Обучение технике прыжка способом «согнув ноги». Прыжки с 1-15 шагов с группировкой в полете. Прыжки в «шаге» с 3-5 шагов с опусканием маховой ноги. То же со сменой ног в полете. То же с подтягиванием толчковой ноги вперед на приземление. Обучение технике приземления. Прыжки с небольшого разбега с акцентированным выбрасыванием ног вперед до положения сидя. Обучение технике прыжка в целом. Прыжки в длину со среднего и оптимального разбега на технику и на результат. Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Прыжки на обеих ногах с акцентом на толчок вверх, подтягивая колени до прямого угла, с акцентом на толчок вперед - «лягушкой», сериями по 6-10 прыжков. Прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями по 10-15 прыжков. То же с небольшим отягощением (гантели 400-800 г, набивные мячи 1-2 кг). Имитация группировки в полете в упоре на брусках и в висе: на гимнастической стенке, перекладине, кольцах. Бег с ускорением на 20, 30,40 и 50 м с высокого старта и с хода. Различные прыжковые упражнения у гимнастической стенки, через гимнастическую скамейку и др.

В тренировочной группе 1-2 годов обучения. Дальнейшее изучение и совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, согласованности движений ногами и руками в фазе полета, группировки в приземлении и выхода после приземления. Изучение техники прыжка способом «прогнувшись» (юноши). Прыжки с 3-5 шагов в «шаге» с опусканием маховой ноги и с пробеганием вперед. То же, отталкиваясь от повышенной опоры. Прыжки с 5-7 шагов, отталкиваясь от повышенной опоры, в сочетании с полетом прогнувшись и с приземлением на обе ноги.

Прыжки со среднего и оптимального разбега в целом на технику и на результат. Участие в прикидках и соревнованиях. Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для бегунов на короткие дистанции и частично для прыгунов в длину с разбега предыдущей возрастной группы. Прыжки, вверх из приседа с выполнением положения прогнувшись. То же при спрыгивании с гимнастических снарядов (конь, козел). Прыжки в «шаге» через 1,2 и 3 шага сериями. Запрыгивание на гимнастические снаряды в «шаге» с разбега в 3-7 шагов с последующим соскоком прогнувшись и др.

В тренировочной группе 3-5 годов обучения. Совершенствование техники отдельных фаз прыжка: ритма разбега в сочетании с отталкиванием, точности отталкивания, рациональных движений в полете, приземления и всего прыжка в целом способами «ножницы» и «прогнувшись». Выявление и исправление индивидуальных ошибок. Тренировка в прыжке избранным способом. Тактическая и психологическая подготовка юного спортсмена. Участие в прикидках и соревнованиях. Специальные упражнения. Использование упражнений спринтеров и рекомендуемых для прыгунов в длину предыдущей возрастной группы. Прыжки на двух и на одной ноге (попеременно) с акцентом на проталкивание вверх и вперед без отягощения и с отягощением в виде гантелей (600-1000 г) и поясов от 1 до 3-5 кг. Прыжки в выпаде на месте и с продвижением вперед без отягощения и с отягощением. Запрыгивание на гимнастические снаряды (плинт, конь, козел) с 3-7 шагов, отталкиваясь от грунта и от повышенной опоры с последующим соскоком «прогнувшись» или «ножницами». Прыжки в длину с разбега 5-9 шагов через препятствие (барьер, планка).

В группе совершенствования спортивного мастерства. Совершенствование техники отдельных фаз (разбег, толчок, полет и приземление) и тренировка в прыжке избранным способом. Совершенствование скорости и ритма разбега в сочетании с толчком. Прыжки со среднего разбега, отталкиваясь от повышенной опоры, совершенствуя технику движений в полете. Прыжки с небольшого разбега, совершенствуя выбрасывание ног на приземление. Психологическая и тактическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях. Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых ранее. Многократные прыжки в «шаге» с ноги на ногу и в сочетании с разбегом в 3-5 шагов без отягощения и с отягощением. Запрыгивание на гимнастические снаряды в шаге с 5-7 шагов без отягощения и с отягощением. Прыжки с малого и среднего разбега через далеко-высокие препятствия (барьер, планка, гимнастические снаряды). Прыжки в шаге в гору, под уклон и др.

Метания

В группе начальной подготовки. Решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья и важнейших функциональных систем организма, гармоничное физическое развитие, разносторонняя физическая подготовленность, овладение основами техники общеразвивающих и специальных упражнений легкоатлетов, элементами техники различных легкоатлетических дисциплин. Для развития силовых качеств рекомендуются упражнения:

- прыжковой направленности с отягощениями не более 1/3-1/2 веса собственного тела;
- развития мышц брюшного пресса, спины, стопы.

В тренировочной группе. Основными задачами являются: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка; укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем организма средствами ОФП и СФП, развитие скоростно-силовых и силовых качеств, специальной быстроты, координации, ловкости; обучение и совершенствование видов метаний и других видов легкой атлетики; приобретение соревновательного опыта и теоретических знаний об особенностях тренировок в метании.

В группе совершенствования спортивного мастерства. Дальнейшее укрепление здоровья; повышение функциональных возможностей организма; дальнейший рост уровня ведущих физических качеств; совершенствование техники избранного вида метаний (ритмо - темповая структура, внутри- и межмышечная координация); увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок; воспитание психологической устойчивости в стрессовых ситуациях.

Обучение метателей в УТГ и ГСС охватывает два важных периода, которые согласно существующей физиологической периодизации соответствуют подростковому и юношескому возрасту. Каждый из них характеризуется своими особенностями, знание которых необходимо тренеру в ходе подготовки юных спортсменов.

2.6.Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;

- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности. Объективные трудности - трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

- трудности, связанные с условиями тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе и др.;

- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде легкой атлетики. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнований.

Есть субъективные трудности иного порядка - проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противников, поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена

является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Используя различные трудности в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно- психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих

личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно - тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

2.7. Планы применения восстановительных средств

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня.

Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап начальной специализации:

Восстановление работоспособности естественным путём: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объёма и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в соревновательной форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность тренировок за счёт использования подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе. Режим дня. Сон. Рациональное витаминизированное питание. Режим питания.

Этап углублённой специализации:

Восстановление работоспособности за счёт педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- *педагогические* средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- *гигиенические*: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- *психологические* средства обеспечивают устойчивость психических состояний спортсменов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются аутогенная и психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы со спортсменами; для проведения этой работы на этапе углублённой специализации привлекаются психологи:

- *медико-биологические* средства – витаминизация, физиотерапия (ионофарез, соллюкс, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап спортивного совершенствования

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объёма и различной интенсивности в соответствии с микроциклами подготовительного к соревнованиям процесса;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды (взаимоотношения с окружающими в быту, школе, спортивном коллективе, семье), личная гигиена (тела, одежды, обуви, спортивного инвентаря), отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня (сон, питание, отдых, обеспечивающие восстановление энергозатрат);

- психологические – беседы, внушение, убеждение тренера, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

-медико-биологические – витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия (ионофарез, гальванизация, соллюкс и т.п.), гидротерапия (ручной, механический и гидромассаж, душ и водные ванны, русская парная баня и сауна); применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

Психологические средства восстановления:

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путём удлинения сна, внушенного сна – отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.)

2.8.План антидопинговых мероприятий

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в

Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1-2 спортсмена от каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды, выбранной по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по его участию в соревнованиях.

Следовательно, во время организации тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

1. Ознакомление лиц, проходящих подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц;
2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов;
3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.9. Планы Инструкторской и судейской практики

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая занимающихся к организации тренировок и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на тренировках и вне их. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все спортсмены должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По спортивной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией лёгкой атлетики и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники упражнения у товарища по группе.
5. Провести тренировку в младших группах под наблюдением тренера.
6. Уметь составить конспект занятия по лёгкой атлетике и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.

7. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими, товарищами по совершенствованию техники.
8. Уметь руководить командой на соревнованиях.
9. Оказать помощь тренеру в проведении занятий и в наборе в Учреждение.
10. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля.
11. Уметь составить положение для проведения соревнований по лёгкой атлетике
12. Уметь вести протоколы соревнований.
13. Судейство соревнований проходящих в Учреждении.

3. Система контроля и зачетные требования

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лёгкая атлетика.

9—11 лет.

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке обучающихся;

- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения. В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывают такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

11-15 лет

Самым важным фактом является половое созревание - появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14—15 лет девочки растут медленнее, а мальчики быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;

- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состоянии сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие раздражительными, нервными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

15-18 лет.

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

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

Физическое качество	Уровень влияния
Бег на короткие дистанции	
Скоростные способности	3*
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	2
Бег на средние и длинные дистанции	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	2
Спортивная борьба	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1

Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	1
Телосложение	2
Прыжки	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2
Метания	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
Многоборья	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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

Результатом реализации Программы являются:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

Прием контрольно-переводных нормативов по годам и этапам подготовки проводится комиссией Учреждения, ежегодно. Старшие тренеры, тренеры и администрация осуществляют контроль за тренировочным процессом.

Контроль включает в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочного процесса;
- контроль за состоянием спортсменов.

Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением спортсменов к соревнованиям;
- контроль за переносимостью спортсменом соревновательных нагрузок;
- контроль за выполнением спортсменом плана тактических действий;
- контроль за технико-тактическими и техническими показателями соревновательных действий.

Отношение спортсмена к соревнованиям оценивают до начала соревнований в их ходе и по окончании. Критерием оценки служит степень проявления спортсменом дисциплинированности, инициативности и активности во всех действиях, выдержки и самообладания, воли к победе.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности действий, ухудшению поведения, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе.

Контроль за выполнением легкоатлетом тактического плана и его эффективностью осуществляется с помощью видеозаписи, иногда аудиозаписи, когда тренер наговаривает на диктофон отдельные тактические действия спортсмена. Достаточно широко и эффективно используется стенографическая запись соревнований с последующей расшифровкой на компьютере.

Качество выполнения технических элементов оценивают по эффективности и результативности их выполнения на основании компьютерной и аналитической записи.

Общая оценка спортсмена за соревнование складывается из оценок, получаемых по всем четырем разделам контроля, и учитывается при оценке уровня соревновательной подготовленности легкоатлета и служит критерием для отбора к главным соревнованиям или отбора в сборную команду.

Контроль тренировочного процесса осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением спортсмена к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением спортсмена к тренировкам осуществляется по оценке его поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления спортсменом активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии тренер вносит в журнал или дневник.

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки. Интенсивность оценивается по темпу - количеству технических действий в единицу времени.

Внутренняя, физиологическая нагрузка характеризуется реакцией организма на выполненную мышечную работу и выражается в показателях ЧСС, частоты дыхания, потребления кислорода, кислородного долга и др. Энергетическую направленность упражнений можно определить по пульсу после выполнения нагрузки. Пульс 130-150 уд./мин характеризует нагрузку аэробного характера, 150- 180 уд./мин - смешанное аэробно-анаэробное воздействие, а при пульсе 180 ударов и выше - нагрузку анаэробного воздействия.

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на скорость и качество выполнения.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных спортсменами в процессе тренировочных и соревновательных стартов. Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам. Критерием оценки является степень знаний занимающихся.

Контроль состояния спортсмена осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья спортсменов;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля.

Тестирование физической подготовленности проводится на всех этапах годичного цикла с выявлением уровня развития физических качеств, исходящих из задач физической подготовки каждого этапа.

- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

Для оценки общей физической и специальной физической подготовки используются различные упражнения в зависимости от этапа подготовки и специализации спортсмена:

Спринт, барьеры – бег 60 м, 150 м, прыжок в длину с места.

Средние и длинные дистанции – бег 60 м, 500 м, прыжок в длину с места.

Прыжки– бег 60 м, прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места.

Метания – бег 60 м, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча (1-3 кг) снизу-вперед с мес-та.

Для оценки общей физической и специальной физической подготовки в группах спортивного совершенствования используются различные упражнения в зависимости от специализации спортсмена:

Спринт, барьеры – бег 60 м, 300 м, десятерной прыжок в длину с места, прыжок в длину с места.

Средние и длинные дистанции – бег 60 м, 2000 м, прыжок в длину с места.

Прыжки– бег 60 м, прыжок в длину с места, полуприсед со штангой.

Метания – бег 60 м, прыжок в длину с места, рывок штанги.

Жим штанги лежа. В исходном положении спортсмен лежит на горизонтальной скамье и удерживает штангу над грудью на вытянутых руках. Штангу необходимо опустить на грудь, а затем вернуть в исходное положение. Упражнение считается выполненным, штангу можно поставить на подставку. Упражнение предполагает жим максимально возможного веса 1 раз. Критерием служит максимальный результат

Рывок штанги -упражнение, в котором спортсмен осуществляет подъем штанги над головой одним слитным движением прямо с помоста на полностью выпрямленные руки, одновременно подседая под не, это низкий сед или разножка Попова. Затем, удерживая штангу над

головой, спортсмен поднимается, полностью выпрямляя ноги. Критерием служит максимальный результат.

Полуприсед со штангой - подлезьте под штангу, уперевшись в середину трапеции, поэтому руки можно поставить достаточно широко, удерживая штангу закрытым хватом. Поставьте ноги шире плеч, немного развернув носки в стороны. Медленно и подконтрольно присядьте, чтобы колено образовало угол в 110-120°. За счет усилия ног вернитесь в изначальное положение.

Бег 60 м, 150 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа.

Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

Бег 300 м. Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Упражнение выполняется с высокого старта. Критерием, служит минимальное время.

Бег 500 м, 2000 м, бег 3 км, 5 км (для определения общей выносливости). Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа, в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Критерием, служит минимальное время.

Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат.

Тройной прыжок в длину с места. Упражнение начинается толчком двумя ногами со взмахом рук от контрольной линии на покрытие исключая жесткое приземление. После отталкивания, производится 3 прыжка с ноги на ногу, приземление на две ноги. Критерием служит максимальный результат.

Десятерной прыжок в длину с места. Упражнение начинается толчком двумя ногами со взмахом рук от контрольной линии на покрытие исключая жесткое приземление. После отталкивания, производится 10 прыжков с ноги на ногу, приземление на две ноги. Критерием служит максимальный результат.

Бросок набивного мяча (1-3 кг) снизу-вперед с места. Бросок выполняется прямыми руками снизу вперед из положения приседа ноги врозь. Спина прямая. Критерием служит максимальный результат.

Организация тестирования

Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки, исключение составляют требования к спортивным результатам: спортсмен переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода). Явка на прохождение тестирования обязательна для всех спортсменов. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления спортсмена из учреждения.

Для спортсменов, не явившихся на тестирование по уважительной причине сдача будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи тестирования спортсмен имеет право на пересдачу, но не более одного раза.

Методы медико-биологического обследования

Так же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебно-педагогический контроль. Его основная цель всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность спортсмена. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное, при поступлении в Учреждение и периодические (этапный контроль) два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле спортсменов обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия лёгкой атлетикой;

- выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям лёгкой атлетикой и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;

- проверка соответствия условий занятий и образ жизни спортсмена(помещение, одежда, оборудование, питание),учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

- при контроле за функциональным состоянием организма спортсменов решаются следующие вопросы:

- соответствуют ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям лёгкой атлетики и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным

результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен» «требует дальнейших наблюдений»);

- соответствует ли уровень функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки;

- соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

4. Перечень информационного обеспечения Программы

Список литературных источников

1. Башкиров В.Ф. / Профилактика травм у спортсменов // Пособие для спортивных врачей и тренеров. – Изд.: «Физкультура и спорт». – Москва, 1987 г.
2. Годик М.А. / Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок // Пособие для тренеров. – Изд.: «Физкультура и спорт». – Москва, 1980 г.
3. Зеличенко В., Орлова Е. / Судейство соревнований по легкой атлетике // Справочник для судей и официальных лиц. – 2013 г.
4. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королев Г.Н., Семаева Г.Н. / Легкая атлетика: Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 г.
5. Креер В.А. / Тройной прыжок // Библиотечка легкоатлета. – Изд.: «Физкультура и спорт». – Москва, 1980 г.
6. Куду Ф.О. / Легкоатлетические многоборья // Пособие для тренеров, преподавателей и спортсменов. – Изд.: «Физкультура и спорт». – Москва, 1981 г.
7. Лысова Н.Ф., Айзман Р.И. / Возрастная анатомия и физиология // Учебное пособие. – Изд.: «ИНФРА-М». – Москва, 2014 г.
- Марцинковский Т.Д. / Возрастная психология // Учебное пособие. – Изд.: «Академия». – Москва, 2014 г.
8. Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Бауэр В.Г., Зеличенко В.Б. / Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерные программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2005 г.
9. Никитушкин В.Г., Зеличенко В.Б., Чесноков Н.Н., Прокудин Б.Ф., / Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: Примерные программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 г.
10. Озолин Э.С. / Спринтерский бег // Библиотека легкоатлета. – Изд.: «Человек». – Москва, 2010 г.
11. Попов В.Б. / 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов // Библиотека легкоатлета. – Изд.: «Человек» – Москва, 2012 г.
12. Радич И.Ю., Зеличенко В.Б., Ивочкин В.В. / Легкая атлетика. Прыжки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005 г.
13. Станчев С. / Техническая подготовка легкоатлетов-метателей // Пособие для тренеров и спортсменов. Изд.: «Физкультура и спорт». Москва, 1981 г.
14. Тер-Ованесян И. / Подготовка легкоатлета: современный взгляд // Библиотека легкоатлета. – Изд.: «Терра-Спорт». – Москва, 2000 г.
15. Томпсон Питер Дж. Л. / Введение в теорию тренировки // Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике. – Изд.: «Человек». – Москва, 2014 г.
16. Ушаков А.А., Радич И.Ю., Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Ильин И.С., Ушакова Н.А. Легкая атлетика. Многоборье: Примерная программа спортивной

подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ под редакцией И.И. Столова. – М.: Советский спорт, 2005 г.

17. Яковлев В.Г., Ратников В.П. / Подвижные игры // Учебное пособие для студентов. – Изд.: «Просвещение». – Москва, 1977 г.

20. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 14.10.2013г.

21. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика от 24.04.2013 №220.

Перечень аудиовизуальных средств и интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
5. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
6. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация
7. <http://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38c> – Азбука бега для начинающих
8. <http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/9> - Техника барьерного бега у женщин
9. <http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/10> - Основы техники бега на 100 и 200 метров
10. <http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/7> Методика обучения и совершенствования бега на 110 м. с барьерами
11. <http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/6> - Бег на 110 метров с барьерами. Анализ техники
12. <http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/4> Основы подготовки юных толкателей ядра
13. <http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/3> Толкание ядра. Техника и специальные упражнения
14. <https://youtu.be/csVs8PxyFCk> - Обучение прыжкам в длину
15. <https://youtu.be/pgr-fcFqZDw> - Мастер-класс по обучению прыжкам в высоту
16. <http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/1> Технологии спорта лёгкая атлетика
17. <https://youtu.be/1Vkbw69yQ4g> - Образец тренировки на скорость
18. <https://youtu.be/jlo77qeDnSE> - Подготовка спринтера
19. <https://youtu.be/7aEqMJWeUII> - Исправление ошибок техники бега
20. <https://youtu.be/QkO5RfX8KT8> - Ошибки техники бега на 1000 м
21. <https://youtu.be/q6WkqAOpQMw> - Как увеличить высоту прыжка.