

**АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛОКОМОТИВ»  
ГОРОДА КАНАШ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**РАССМОТРЕНО**

на Тренерском Совете АУ «СШ «Локомотив»  
г.Канаш ЧР  
Протокол №7 от «25» ноября 2021 года

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом АУ «СШ «Локомотив» г.Канаш ЧР  
№381 от 26 ноября 2021 года

**ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

*Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (утв. приказом Минспорта России от 20 августа 2019 г. № 673)*

***Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:***

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

город КАНАШ, 2021 год.

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. Пояснительная записка

### 2. Нормативная часть

- 2.1. Задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «легкая атлетика»
- 2.2. Структура тренировочного процесса
- 2.3. Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической
- 2.4. Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующие годы и этапы подготовки
- 2.5. Перечень тренировочных мероприятий
- 2.6. Требования к научно-методическому обеспечению
- 2.7. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним
- 2.8. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика"
- 2.9. Требования к объему тренировочного процесса
- 2.10. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика"
- 2.11. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика"
- 2.12. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)
- 2.13. Режимы тренировочной работы
- 2.14. Предельные тренировочные нагрузки
- 2.15. Предельный объем соревновательной деятельности
- 2.16. Объем индивидуальной спортивной подготовки

### 3. Методическая часть

- 3.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку
- 3.2. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий
- 3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок
- 3.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении
- 3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов
- 3.6. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки
- 3.7. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий
- 3.8. Планы восстановительных мероприятий
- 3.9. Планы инструкторской и судейской практики

### 4. Система контроля и зачётные требования

- 4.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки
  - 4.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки и методика проведения контроля
  - 4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку
- рекомендации по организации тестирования

### 5. Перечень информационного обеспечения

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

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по лёгкой атлетике (далее - Программа) разработана в соответствии Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (утв. приказом Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. № 673). Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов по виду спорта «лёгкая атлетика» в период спортивной подготовки в АУ «СШ «Локомотив» г.Канаш ЧР на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе (этап специализации), на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ), высшего спортивного мастерства (ВСМ) в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.

Программа имеет следующую структуру:

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

При разработке программы учитывались следующие принципы и подходы:

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

## Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.

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

- **ходьбу и бег**, где решаются задачи преодоления дистанций с максимальной скоростью;
- **прыжки**, в которых спортсмены стремятся преодолеть максимальное расстояние в полёте;
- **метания**, где спортсменам необходимо послать снаряд на максимальное расстояние.

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

Программа соревнований Олимпийских игр и чемпионатов мира по лёгкой атлетике включает в себя 24 вида спорта для мужчин и 23 для женщин. На чемпионатах мира в закрытых помещениях как мужчины, так и женщины соревнуются в 13 видах: бег на 60 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 3000 м, 60 м с барьерами, эстафета 4\*400 м, прыжки в высоту, в длину, с шестом, тройной прыжок, толкание ядра, многоборье. В соревнованиях женщин и юных спортсменов приняты: в беге уменьшенная высота препятствий, расстояние между барьерами - на 100 и 110 м, в метаниях - вес снарядов.

## Перечень видов лёгкой атлетики в программе крупнейших международных соревнований

Виды лёгкой атлетики	Мужчины	Женщины
Ходьба	20 км, 50 км	20 км, 50 км

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

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта содержащих в своем наименовании: слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее - Бег на короткие дистанции); слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее - Бег на средние и длинные дистанции); слово «прыжок» (далее - Прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее - Метания), определяются в Программе и учитываются при:

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

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

#### **Структура системы многолетней подготовки. Специфика отбора лиц для их спортивной подготовки.**

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

Основными формами спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика являются:

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха(восстановления) спортсменов, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Основной задачей спортивной школы является подготовка спортсменов высокой квалификации, кандидатов в сборные команды Чувашской Республики и Российской Федерации.

Реализация программы рассчитана на весь период спортивной подготовки спортсмена в АУ «СШОР №3» Минспорта Чувашии. Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

Многолетняя подготовка в спортивной школе, в соответствии с Программой, проводится на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки (3 года),
- тренировочный( этап спортивной специализации) (5 лет),
- совершенствование спортивного мастерства (без ограничений)
- высшего спортивного мастерства- ( без ограничений).

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 9 лет. Максимальный возраст – не ограничен, если спортсмен удачно справляется с минимальными требованиями Программы.

Зачисление на спортивную подготовку проводится:

- по письменному заявлению от родителей или лиц их заменяющих;
- выполнению контрольных нормативов по общей физической подготовке;
- при наличии медицинского заключения от врача о допуске к занятиям спортом.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки в АУ «СШ «Локомотив» г.Канаш ЧР используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Спортивная подготовка осуществляется на спортивных сооружениях городов Новочебоксарск, Чебоксары и других регионов России, соответствующих требованиям к материально-технической базе, инфраструктуре организаций и иным условиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1 .Задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «легкая атлетика»**

Задачами деятельности АУ «СШ "Локомотив" г.Канаш ЧР, являются:

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва и спортсменов высшего спортивного мастерства по видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта;
- организация и проведение тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки;
- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
- финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - спортсмены), в том числе обеспечение питания и проживания, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение участия спортсменов в официальных спортивных мероприятиях;
- разработка и реализация программ спортивной подготовки;
- организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;
- составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

## 2.2. Структура тренировочного процесса

Спортивная подготовка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков спортсмена и его качеств - физических, моральных и волевых - строится на общих научных основах формирования и развития двигательной деятельности спортсмена с учётом его индивидуальных особенностей (пол, возраст, состояние здоровья, уровень физической подготовленности, особенности психического склада и т. д.), образа жизни и тех условий, в которых тренировка проводится.

Структура тренировочного процесса состоит из следующих разделов: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), участие в соревнованиях, техническая подготовка, виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая), инструкторская и судейская практика, медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

### Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов,

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом, упражнения вдвоём с сопротивлением, отталкивание;
- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;
- упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.;
- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление.

Общеразвивающие упражнения с предметом, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения из акробатики, спортивные игры, плавание.

### Специальная физическая подготовка.

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

### Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка включает в себя: изучение общих положений тактики вида спорта, приемов судейства и положений о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями. В процессе совершенствования тактического мастерства спортсмену необходимо развивать следующие способности: быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствии со сложившейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего

оперативного состояния, строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь спортивной подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях легкой атлетикой и др.

### Содержание основных методов и приемов психологической подготовки

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных состояний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом.

Метод воздействия - косвенное внушение.

3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке). В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.

5. Внушенный отдых. Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не повторяя и не противодействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь). Метод воздействия - внушение, воздействие на сознательный и подсознательный уровни.

6. Внушенный сон (гипноз) с сохранением высокой восприимчивости спортсмена к тому, что говорит ведущий. Воздействие на подсознание. Метод - императивное внушение.

7. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

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

Существуют способы саморегуляции, связанные с отражением своего физического «Я». Они в наибольшей мере насыщены специальными приемами.

1. Контроль и регуляция тонуса мимических мышц. Этот прием требует специальной тренировки. Наибольший эффект достигается, если в процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет его в разнообразных жизненных ситуациях. Основным из критериев овладения этим приемом саморегуляции является способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения).

2. Контроль и регуляция мышечной системы спортсменов. Психическая напряженность всегда вызывает ее избыточное напряжение. Тренировка в расслаблении мышц осуществляется с помощью словесных самоприказов, самовнушений, способствующих сосредоточенности сознания на определенных группах мышц.

3. Контроль и регуляция темпа движений и речи. Эмоциональная напряженность, наряду с мышечной скованностью, выражается в повышении привычного темпа движений и речи, при этом спортсмен начинает суетиться, беспричинно торопиться. В этом случае управление своим состоянием сводится к стремлению избавиться от суетливости, наладить четкий ритм своей деятельности, исключить необходимость спешки.

4. Специальные дыхательные упражнения. Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание оказывается высокоэффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения.

5. Разрядка. Этот прием дает «выход» эмоциональному напряжению. Как прием саморегуляции, разрядка реализуется обычно в специфических формах разминки (выполнение определенного упражнения в полную силу).

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

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

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

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

Следует выделить способы саморегуляции, в основе которых лежит отражение спортсменом своего социального «Я». Для них характерны два приема.

1. Регулирование цели. Это умение вовремя поставить цель в точном соответствии со своими возможностями, отодвинуть ее в состоянии эмоциональной напряженности, а потом вновь актуализировать ее, когда придет время, что доступно только спортсмену с многолетним спортивным стажем и значительным опытом выступлений на соревнованиях.

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

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

### **Восстановительные мероприятия.**

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: «тренировочные», психологические, медико-биологические.

#### **«Тренировочные» средства восстановления**

«Тренировочные» средства восстановления - наиболее естественные из всех групп средств восстановления. Предполагает методически грамотное построение тренировки в каждом занятии, микро, мезо, макроциклах:

1. соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
2. рациональное использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.);
3. рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);
4. рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
5. эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки;
6. правильное сочетание работы и отдыха; оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; введение специальных разгрузочных циклов подготовки;



7. применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
8. использование среднегорья и различных климатогеографических зон в организации годичного цикла подготовки;
9. правильное распределение тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
10. правильный выбор мест тренировки.

Об эффективном использовании этих средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Этого можно достичь лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы.

Ускорению течения восстановительных процессов у легкоатлетов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки.

В микроцикле тренировки утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например:

- понедельник - развитие скоростных качеств,
- вторник - развитие скоростных качеств.

Для повышения работоспособности при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном-трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием других средств (психологических, медико-биологических), какими бы эффективными они ни были.

Особое значение в группах начальной подготовки и тренировочных группах 1 и 2 года подготовки имеет оптимальное построение тренировочного процесса с обеспечением восстановления естественным путем.

В эти периоды спортивной подготовки главными средствами тренировки должны быть специально подобранные подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, скоростные упражнения, выполняемые в игровой или соревновательной форме. Начиная с тренировочного этапа 3 года подготовки, с целью восстановления используются такие упражнения, как бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на расслабление.

Выполнение упражнений на расслабление не только ускоряет течение восстановительных процессов, но и помогает спортсменам освоить произвольное управление нервно-мышечной системой, повысить скорость расслабления мышц и избавиться от излишней напряженности во время бега, особенно на соревнованиях. Только овладев этим искусством, можно рассчитывать на достижение вершин спортивного мастерства.

**Педагогические средства восстановления** – наиболее естественные из всех используемых средств. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах.

О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достичь лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы.

Ускорению течения восстановительных процессов у легкоатлетов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки.

В микроцикле тренировки утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник - развитие скоростных качеств, вторник - развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности занимающихся при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели.

Аналогично в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном – трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических,

медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Особое значение оптимальное построение тренировочного процесса с обеспечением восстановления естественным путем имеет в группах начальной подготовки. Здесь главными средствами тренировки должны быть специально подобранные подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, скоростные упражнения, выполняемые в игровой или соревновательной форме.

В тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства с целью восстановления успешно используются такие упражнения, как бег трусцой, ходьба, плавание. Выполнение упражнений на расслабление не только ускоряет течение восстановительных процессов, но и помогает обучить спортсмена произвольному управлению нервно-мышечной системой, повысить скорость расслабления мышц и избавиться от излишней напряженности во время бега, особенно на соревнованиях.

**К психологическим средствам восстановления относятся:**

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

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

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

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

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

**Питание**, как средство восстановления и повышения работоспособности спортсменов. Его значение трудно переоценить еще и потому, что период пребывания в Учреждении совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей.

Питание выполняет в организме энергетическую и пластическую функции. Энергетическая функция питания заключается в том, что при окислении кислородом содержащихся в пище жиров и углеводов выделяется энергия, используемая для мышечной деятельности. Пластическая функция состоит в использовании поступающих с пищей белков для построения и восстановления мышц, сухожилий и других тканей, которые разрушаются в процессе работы. Особое значение продукты, содержащие белковые вещества, необходимые для пластических целей, имеют в период роста.

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии.

**Методика расчета рациона питания**

группа	Вид спорта	Лёгкая атлетика	Средние энергозатраты в Ккал.
а	Виды спорта, связанные с кратковременными, но значительными физическими нагрузками	ациклические виды: прыжки, метания	3750
б	Виды спорта, характеризующиеся большим объемом и	сложно-координационные виды: многоборье, барьерный бег, бег с	4750

	интенсивностью физической нагрузки	препятствиями, кроссовый бег по пересечённой местности	
в	Виды спорта, связанные с длительными и напряженными физическими нагрузками	циклические виды: ходьба, гладкий бег	5500

**Условный рекомендуемый набор продуктов питания,  
используемый в рационе питания**

№ п/п	Продукты	Кол-во в граммах по группам вида спорта		
		а	б	в
1.	Мясо (телятина, вырезка говяжья 1 кат., свинина мясная)	250	300	320
2.	Субпродукты (говяжьи) язык, печень, почки	70	100	100
3.	Мясопродукты (колбасы вареная, полукопчёная, твердокопченая, сырокопченая)	45	50	50
4.	Рыба и рыбопродукты (рыба свежая, свежемороженая, соленая)	70	90	90
5.	Икра (осетровая, кетовая)	10	20	20
6.	Птица (куры, индейка, цыплята)	55	60	80
7.	Яйцо (диетическое)	1 шт.	1 шт.	2 шт.
8.	Масло сливочное, в том числе топленое	70	80	80
9.	Масло растительное (подсолнечное, оливковое, кукурузное и др.)	20	20	25
10.	Молочные продукты:			
	молоко (цельное, кефир, ряженка и др.)	550	600	800
	творог н/ж	70	90	100
	сметана	25	30	30
	сыры (российский, голландский, костромской)	30	30	30
11.	Картофель	250	300	400
12.	Крупы (все виды), мука	70	90	120
13.	Овощи свежие, бобовые, зелень (в ассортименте)	300	400	400
14.	Фрукты свежие (ягоды, цитрусовые в ассортименте)	450	500	500
15.	Фрукты консервированные	150	200	200
16.	Сухофрукты (курага, изюм, чернослив)	30	30	50
17.	Соки фруктовые	350	400	600
18.	Орехи (грецкие, миндаль, фундук)	30	30	30
19.	Сахар, конфеты, мармелад, халва	70	100	150
20.	Мед	30	30	30
21.	Варенье, джем, повидло	20	40	50
22.	Мучные кондитерские изделия (печенье, галеты, пряники)	100	130	130
23.	Хлеб ржаной/пшеничный	150/150	150/200	250/200
24.	Чай, кофе, какао	10	10	10
25.	Морская капуста	25	25	25

Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для видов спорта, связанных с длительными и напряженными физическими нагрузками (группа в) при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона: первый завтрак – 5%, зарядка, второй завтрак – 25%, дневная тренировка, обед – 35%, полдник – 5%, вечерняя тренировка, ужин – 30%.

### Суточная потребность в основных пищевых веществах и энергии (на 1 кг массы тела)

Белки /граммы	Жиры /граммы	Углеводы /граммы	Калорийность/ккал.
2,3 - 2,6	1,9-2,4	10,2-12,6	67-82

Рациональное питание предусматривает четырехразовый прием пищи в течение суток. При этом перерывы между отдельными приемами не должны превышать 5 часов. Нельзя принимать пищу непосредственно перед тренировкой или соревнованиями между приемом пищи и тренировкой должен соблюдаться 2-3-часовой интервал, необходимый для переваривания пищи.

Прием пищи следует производить не ранее, чем через 25-30 мин. по окончании физических нагрузок.

Питание спортсменов после соревнований не должно быть чрезмерно обильным, но включать разнообразные высококалорийные продукты. Пить много жидкости не рекомендуется.

**Витаминизация** должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион.

В период интенсивных тренировок целесообразно принимать витамины в виде полноценных комплексов. При проведении тренировочных сборов, особенно в весенний период, целесообразно проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма витаминами.

### Суточная потребность спортсменов в витаминах (в мг)

Возрастные группы, лет	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	PP	C
11-13	1,7	2,8	2,0	25,0	100
14-17	1,9	3,4	2,2	30,0	110
18-25	3,0	3,0	2,5	30,0	150-200

Использование всех медико-биологических средств допустимо только при назначениях спортивного врача. Фармакологические средства восстановления используются в крайних случаях (состояние перетренировки) и под наблюдением врача.

После соревнований у спортсменов часто наблюдается нарушение сна. В этом случае на следующий день после соревнований полезно попариться и принять массаж. Возможно назначение медикаментозного лечения в сочетании с психорегулирующей тренировкой.

### Группы восстановительных мероприятий

**Душ** необходимо применять после каждого тренировочного занятия в течение 5-10 мин., постепенно повышая температуру воды. Наиболее благоприятное положение во время приема душа - положение сидя с вытянутыми расслабленными ногами.

**Ванны** рекомендуется принимать за 30 мин. до сна и сразу после тренировки с температурой воды 36-38 °С. В воду хорошо добавлять хвойный экстракт. В ванне спортсмен может выполнять несложные приемы самомассажа, преимущественно для тех групп мышц, которые больше всего устали и в которых после тренировки возникают болезненные ощущения.

**Массаж и самомассаж** применяются на всех этапах подготовки спортсменов и для любой возрастной группы: после большой по объему и интенсивности тренировки и после того, когда спортсмен согревается в течение 5-7 мин. под теплым душем или в теплой ванне (35-38 °С).

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности.

В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным.

Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако быть безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени).

После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа

составляет 5-10 мин,  
после средних - 10-15 мин,  
после тяжелых - 15-20 мин,  
после максимальных - 20-25 мин.

- а) ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях; предупредительный - за 15-30 мин до выступления; восстановительный - через 2-30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа;
- б) вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц;
- в) ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением;
- г) растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность.

Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах (если это требуется).

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

- а) помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха +22-26°C);
- б) при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;
- в) перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;
- г) руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;
- д) спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы его мышцы были расслаблены;
- е) темп проведения приемов массажа – равномерный;
- ж) растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;
- з) после массажа необходим отдых 1-2 ч.

**Финская сауна. Парная баня.** Ими рекомендуется пользоваться в двух случаях:

- в недельном микроцикле накануне дня отдыха (так как самая благополучная реакция организма после парной бани наступает через сутки). Продолжительность пребывания в парной бане не больше 20 мин., с 3-4 заходами по 5-6 мин. каждый. После каждого захода необходимо насухо вытереть тело, немного посидеть или полежать, завернувшись в простыню;

- за 5-6 дней до старта необходимо хорошо прогреться в парной, сделать 2-3 захода до 7-8 мин. каждый с последующим массажем в течение 30 мин.

Плавание в бассейне является отличным средством восстановления после тяжелых нагрузок, проходивших в смешанном и анаэробном режимах. Полезно свободное плавание в течение 20-25 мин. (ЧСС 120-130 уд./мин.), плавание на спине, брассом, кролем или простое купание.

Выбор и последовательность применения восстановительных средств зависит от задач, решаемых на определенных этапах годичного цикла.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства нагрузки в микроциклах с использованием разнообразных средств общей физической подготовки оказывают сильное воздействие на опорно-двигательный аппарат, что и определяет характер восстановительных мероприятий. На данном этапе подготовки при двух тренировочных занятиях в день в комплекс восстановительных мероприятий можно включать (по рекомендации тренера, врача и наличия восстановительных средств) ручной массаж, гидромассаж, общие ванны, сауну.

Базовые этапы характеризуются специальной направленностью в подготовке бегунов. Этот цикл приходится на зимний период тренировки, поэтому для повышения общей резистентности организма рекомендуется ультрафиолетовое облучение с использованием восстановительных мероприятий.

На соревновательных этапах подготовки происходит переход от больших по объему тренировочных нагрузок к интенсивным средствам тренировки, что требует большой напряженности всех функций организма, поэтому в данный период рекомендуются: ручной массаж перед соревнованием; общий восстановительный массаж (легкий) продолжительностью 20-30 мин. через 1,5-2 часа после утреннего или дневного старта; теплая хвойная ванна или душ перед сном.

### **Инструкторская и судейская практика.**

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приёмов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером, проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

На тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. Обучающиеся этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения беговых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия на этапах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря. Для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту 1-й категории.

### **Тестирование и контроль.**

*Врачебный контроль.* Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за здоровьем спортсмена. Сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья занимающегося, о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений. Медицинский контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебный контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

С помощью медицинского контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты. Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха. Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления - на другой и последующие после нагрузки дни. Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

В процессе врачебных наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействия физических нагрузок на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена;
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма занимающегося для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки;
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса;
- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;

- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебного наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителя спортшколы, тренеров. Наблюдения врача в ходе тренировочных занятий непосредственно в спортивном зале, на площадке и других местах занятий физкультурой и спортом имеют очень большое значение. Врач может дать существенные указания преподавателю физкультуры о характере физической нагрузки как для всей группы, так и для отдельных лиц, занимающихся физическими упражнениями. Такая нагрузка может быть чрезмерной, не соответствующей силам и подготовленности физкультурников и спортсменов. В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия. При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а также принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки. Тренер определяет при этом работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс. Важнейшей задачей врачебного контроля является оказание помощи преподавателям и тренерам в постановке тренировочного процесса. Анализируя и обобщая свои наблюдения, врач может помочь тренеру полнее раскрыть функциональные возможности отдельных спортсменов и подсказать наиболее верные и быстрые пути и средства для повышения их спортивно-технических результатов. Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировок;
- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных занятий и итоги тренировок за определенный период времени;
- обсуждать и уточнять вместе с тренерами индивидуальные планы тренировок, особенно тогда, когда длительные занятия не достигают намеченных целей;
- изучать условия внешней среды, в которых проводят тренировки, добиваясь ее оздоровления и соответствия задачам тренировочных занятий;
- помогать тренерам повышать специальные знания в области медицины, анатомии, физиологии, гигиены.

Медицинские наблюдения помогают врачу расширить свои представления о состоянии здоровья спортсменов, степени их тренированности, характере тренировочных занятий.

### **Психологический контроль.**

Психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности.

Центральной проблемой учета психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. Современный спорт высших достижений характеризуется высокой интенсивностью и большими объемами физических нагрузок. Под влиянием нагрузок, их объема, интенсивности, длительности физиологические и психологические функциональные системы организма спортсмена могут работать в режимах: само восстанавливаемости, восстанавливаемости и не восстанавливаемости функциональных возможностей. Абстрагируясь от целевых задач конкретной тренировки, следует говорить о некотором оптимально-дозированном диапазоне тренировочных нагрузок, который доводит спортсмена не до полного истощения, а создает наилучшие условия их перенесения, адаптации к ним. Удачное сочетание «ударных» и более «мягких» режимов тренировочной работы создает благоприятные условия повышения функциональных возможностей спортсмена. В таких условиях резко возрастает роль психики, выполняющей функции саморегуляции и самоуправления функциональными подсистемами организма и поведения человека в целом. Центральной проблемой учета психологических аспектов организации управления и контроля тренировочным процессом является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. В диагностике психических состояний в трудовой и спортивной деятельности используется до 50 групп показателей. На практике достаточно обходиться 4-5 показателями. В качестве адекватных психодиагностических методов субъективных оценок психического состояния выступают самооценки:

- общего состояния на тренировке;
- уровня усталости за весь тренировочный день;
- субъективной легкости заключительной части тренировки;

- общего состояния после тренировки;
- выраженности усталости после тренировки;
- стабильности работоспособности на тренировке.

### **Биохимический контроль.**

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена. В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

- 1) текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
- 2) этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;
- 3) углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
- 4) обследование соревновательной деятельности (ОСД).

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена — одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру, педагогу или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта.

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные экспресс-методы определения многих (около 60) различных биохимических показателей в плазме крови с использованием портативных приборов. Контроль за функциональным состоянием организма в условиях тренировочного сбора можно осуществлять с помощью специальных диагностических экспресс-наборов для биохимического анализа мочи и крови. Основаны они на способности определенного вещества (глюкозы, белка, витамина С, кетоновых тел, мочевины, гемоглобина, нитратов и др.) реагировать с нанесенными на индикаторную полоску реактивами и изменять окраску. Обычно наносится капля исследуемой мочи на индикаторную полоску диагностического теста и через 1 мин ее окраска сравнивается с индикаторной шкалой, прилагаемой к набору.

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

Одной из главнейших частей подготовки спортсменов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств. Высших результатов добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты. Физическая подготовка делится на общую и специальную подготовку. Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение



координационной способности, с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации. Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает упражнения, воздействие которых осуществляется на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в спортивной подготовке. К ним относятся специально-подготовительные упражнения, включающие в себя элемент, часть или избранный вид легкой атлетики в целом.

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

При обучении технике легкоатлетических упражнений обычно придерживаются определенной последовательности. Вначале у занимающихся создается правильное представление об изучаемом упражнении. С этой целью упражнение показывается в целом. Показ дополняется объяснением, в ходе которого внимание обучающихся вначале сосредоточивается на основных элементах техники, а затем на второстепенных ее деталях. После этого занимающиеся начинают разучивание техники упражнения. Сначала они осваивают его главную фазу. В беге — это фаза заднего толчка бегового шага, в прыжках — фаза отталкивания, в метаниях — фаза финального движения, т. е. самого толчка или броска снаряда. В главных фазах также устанавливается определенная последовательность разучивания движений, которые осваиваются посредством подводящих упражнений.

Разучив в такой последовательности технику главной фазы, переходят к обучению следующей части (фазе) спортивного упражнения. В беге на короткие дистанции, например, это старт и стартовый разбег, в прыжках в длину — фаза полета, в высоту — переход через планку, в толкании ядра — скачок, в метании гранаты и копья — бросковые шаги, в метании диска и молота — повороты. Здесь, так же как и в предыдущей фазе, о которой говорилось выше, посредством подводящих упражнений разучиваются основные движения, которые постепенно объединяются в одно целое действие (часть, фазу).

После этого совершенствуются движения, объединенные в две фазы. Однако главная фаза сохраняет свое ведущее значение. Далее осваиваются следующие фазы (части). В беге, например, это финиширование с броском на ленточку, в прыжках — длинный разбег, в метании копья и гранаты — полный разбег или совершенствование техники в толкании ядра, метании диска и молота.

В дальнейшем продолжается совершенствование в технике изучаемого бега, прыжка или метания в целом и по частям (в основных фазах).

Тактическая подготовка распределяется на общую и специальную, происходит формирование тактического мышления (поведение во время соревнований, способность объективно оценивать свои возможности и учитывать потенциал соперника, находить новые решения при изменении внешних условий, способность исправлять свои ошибки);

Психологическая подготовка, бывает общей и специальной, идет процесс формирования значимых свойств личности и психических качеств спортсмена (общая, специальная к соревнованиям, к выполнению конкретного двигательного действия);

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки. Она должна быть органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Легкоатлет, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, достигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься легкой атлетикой и не имеющие медицинских противопоказаний. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники легкой атлетики, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап. Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники, волевых и морально-этических

качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На тренировочном этапе (ТЭ) группы формируются из здоровых и практически здоровых лиц, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке при обязательном наличии спортивного разряда не ниже третьего юношеского спортивного разряда;

Перевод по годам спортивной подготовки в группах тренировочного этапа осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) зачисляются спортсмены, выполнившие спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам спортивной подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

На этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) зачисляются перспективные спортсмены выполнившие спортивное звание мастера спорта России, вошедшие в основной или резервный состав сборной команды Российской Федерации и показывающие стабильные высокие результаты. Спортсмены допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

## 2.5. Перечень тренировочных мероприятий

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18	14	-	

1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	До 14 дней			-	В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней			В соответствии с правилами приема

При реализации Программы допускается проведение спортивных мероприятий за пределами Российской Федерации.

## **2.6. Требования к научно-методическому обеспечению**

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки является важной составной частью деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Научная работа должна иметь познавательное, методологическое и практическое значение и отвечать основным требованиям:

- актуальности, т.е. своевременности, злободневности и значимости в настоящее время;
- объективности, т.е. объективному отражению изучаемого с помощью точной аппаратуры, достоверности результатов;
- прогностичности, т.е. каждое исследование должно быть основано не только на обобщение прошлого и настоящего передового опыта работы, но и, самое главное, иметь перспективу, предвидеть результаты будущего.

Выделяются следующие направления методической (научно-методической) деятельности:

- а) обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;
- б) организация мониторинга тренировочной деятельности;
- в) повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;
- г) разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией;
- д) подготовка экспертных заключений, рецензий на образовательные программы, реализуемые организациями, осуществляющими спортивную подготовку;
- е) сопровождения экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных (региональных) экспериментальных площадок.

Центром проведения методической работы является методический кабинет, оснащенный компьютерами, принтером, сканером и др. техникой.

## **2.7. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним**

### **2.7.1. Теоретическая часть.**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

#### 2.7.2. План антидопинговых мероприятий.

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка		Тренер	1 раз в	Научить юных спортсменов

	лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)			месяц	проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</b>	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup>		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</b>	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>2</sup>		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный

					курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</b>	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</b>	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этап совершенствования спортивного мастерства,  Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</b>	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

<sup>1</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

<sup>2</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и

персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.



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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений*	15	1

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

**2.9 Требования к объему тренировочного процесса**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	св. года	до двух лет	св. двух лет		
Кол-во часов в неделю	6	6	9	12	18	24
Кол-во тренировок в неделю	3	3	4	6	6	7
Общее кол-во часов в год	312	312	468	624	936	1248
Общее кол-во тренировок в год	156	156	208	312	312	364

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

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции							
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	32-91	35-91	60-83	63-79	62-78	63-79
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	20-76	21-73	17-32	15-20	12-17	11-16

1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
1.3.	Участие в соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
1.4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6	3-6	3-4
4.	Медицинские, медико - биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6

Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба

1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	22-91	25-91	66-84	60-82	56-79	55-76
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	10-76	11-73	40-50	30-41	10-20	8-17
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15	25-30	29-34
1.3.	Участие в соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
1.4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22	13-17
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	3-5	3-6
4.	Медицинские, медико - биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5	5-7

Для спортивных дисциплин: прыжки, метания

1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	32-91	35-91	60-83	62-78	62-78	63-79
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	20-76	21-73	17-32	14-19	12-17	11-16

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

**2.11. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика"**

Спортивные соревнования в лёгкой атлетике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

Планируемые показатели  
соревновательной деятельности по виду спорта «легкая атлетика» по этапам подготовки

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

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

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

В легкой атлетике применяется **три основных варианта построения круглогодичной тренировки**. В первом варианте год составляет один большой цикл (макроцикл) тренировки и делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

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

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

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

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

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

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

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

Этот вариант применяется для подготовки легкоатлетов, которые имеют возможность соревноваться не только в летний период, но и зимой.

Его значимость заключается в том, что участие в многочисленных состязаниях года улучшает подготовленность легкоатлетов и позволяет более качественно и регулярно контролировать тренировочный

процесс.

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

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

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

Решению этих задач, в зависимости от подготовленности и специализации легкоатлетов, уделяется разное количество времени. Квалифицированным спортсменам в этот период рекомендовано делать упор на специальную общефизическую подготовку и совершенствование техники своего вида. Бегунам на средние и длинные дистанции в своей подготовке рекомендуется преимущественно применять соревновательные упражнения - бег в различных вариантах и с разной интенсивностью; прыгунам и метателям - средства общеподготовительного и специально подготовительного воздействия. Барьеристам, прыгунам, метателям и многоборцам с хорошей физической подготовкой рекомендуется работать над техникой и устранять проблемы в физической подготовленности. Вместе с тем важно, чтобы в подготовительном периоде не игнорировалась специальная направленность, особенно в технических видах легкой атлетики.

Соревновательный период направлен на достижение наивысших спортивных результатов в заранее запланированные сроки ответственных соревнований. Основные задачи тренировки в этот период:

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

В этом периоде важно с помощью повышения тренированности добиться, сохраняя спортивную форму, высоких показателей, рекордных достижений (за счет регулярного участия спортсменов в соревнованиях, прикидках, проверках).

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

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

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

изменяется по - разному, в зависимости от видов легкой атлетики.

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

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

**Рекомендуемая продолжительность поэтапной подготовки  
квалифицированных легкоатлетов различных специализаций в годичном  
цикле тренировки**

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

Этап весенней базовой подготовки	5±1
Этап предсоревновательной подготовки	4±1
<i>Соревновательный период</i>	13±2
Этап развития спортивной формы	7±1
Этап реализации спортивной формы	6±1
<i>Переходный период</i>	3±1
<i>Марафонцы и скороходы</i>	
<b>Долгосрочный цикл</b>	18±3
Восстановительный этап	3±1
Базовый этап	13±2
Соревновательный этап, включающий выступление в основном соревновании	2±1
<b>Краткосрочный цикл</b>	12±2
Восстановительный этап	2±1
Базовый этап	7±1
Соревновательный этап, включающий выступление в основном соревновании	3±1
<i>Прыгуны</i>	
<b>Осенне-зимний цикл</b>	26±3
<i>Соревновательный период</i>	7±2
Этап функциональной подготовки	6±1
Этап скоростно-силовой подготовки	5±1
Этап специальной (прыжковой) подготовки	6±2
Восстановительный этап	2±1
<b>Весенне-летний цикл</b>	26±3
<i>Подготовительный период</i>	11±2
Этап функциональной подготовки	4±1
Этап скоростно-силовой подготовки	4±1
Этап специальной (прыжковой) подготовки	3±1
<i>Соревновательный период</i>	12±2
Этап развития спортивной формы	8±2
Этап основных соревнований	4±1
Восстановительный этап	3±1
<i>Метатели</i>	
<b>Годичный цикл</b>	52
<i>Подготовительный период</i>	28 ±2
Установочный этап	4± 1
Этап совершенствования элементов техники и специальных физических качеств	14± 2
Этап совершенствования целостной структуры соревновательных движений и дальнейшего повышения уровня специальной подготовленности, включающий этап зимней (3-5 недель) соревновательной подготовки	10± 2
<i>Соревновательный период</i>	21± 2

Этап весенней соревновательной подготовки	5± 1
Этап развития спортивной формы	6± 1
Этап высшей соревновательной готовности	10± 1
<i>Переходный период</i>	3± 1

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

Выстраивая этапы подготовки спортсмена, следует учитывать, что оптимальный объем упражнений при заданной интенсивности сохраняется 5 - 6 недель, затем на протяжении 3 - 4 недель следует применить большие (концентрированные) объемы нагрузок. Вслед за этим, 7-10 дней - реабилитационная пауза для восстановления функциональных возможностей организма. На длительность периодов тренировочного процесса влияют также состояние спортсмена, те задачи, которые ему предстоит решить и календарь спортивных соревнований.

### 2.13. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается настолько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетания и соотношения позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов. В рекомендациях специалистов говорится о постепенном, последовательном подведении спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

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

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

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов;
- при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом предлагается соблюдать все, перечисленные ниже условия:

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

### 2.14. Предельные тренировочные нагрузки



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

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

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

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

### **Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

<i>Этапный норматив</i>	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	св. года	до двух лет	св. двух лет		
Количество часов в неделю	6	6	9	12	18	24
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6	6	7
Общее количество часов в год	312	312	468	624	936	1248
Общее количество тренировок в год	156	156	208	312	312	364

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В легкой атлетике при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- средства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (СорП);

- время - объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием легкоатлетов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

**Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения**

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

**Шкала интенсивности тренировочных нагрузок**

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	уд./10 с	уд./мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха ( $P_1$ ), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс ( $P_2$ ) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя ( $P_3$ ).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:  $R = [(P_1 + P_2 + P_3) - 200] / 10$ .

**Качественная оценка работоспособности**

**Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе**

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Плохо очень	15-17
Критическое	18 и более

**2.15. Предельный объем соревновательной деятельности**

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

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

## 2.16. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка - соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляются исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

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

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;
- при нахождении тренера в отпуске и командировках.

Индивидуальный план формируется тренером для каждого спортсмена.

## Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

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

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

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
5.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
6.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Конь гимнастический	штук	1
11.	Круг для места толкания ядра	штук	1
12.	Мат гимнастический	штук	10
13.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
14.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
15.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
16.	Палочка эстафетная	штук	20
17.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
18.	Пистолет стартовый	штук	2
19.	Планка для прыжков в высоту	штук	8

20.	Помост тяжелоатлетический (2,8 X 2,8 м)	штук	1
21.	Рулетка 10 м	штук	3
22.	Рулетка 100 м	штук	1
23.	Рулетка 20 м	штук	3
24.	Рулетка 50 м	штук	2
25.	Секундомер	штук	10
26.	Скамейка гимнастическая	штук	20
27.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
28.	Стартовые колодки	пар	10
29.	Стенка гимнастическая	пар	2
30.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
31.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
32.	Указатель направления ветра	штук	4
33.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
34.	Электромегафон	штук	1
35.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
36.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
37.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
38.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
39.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
Для спортивных дисциплин; 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
Для спортивных дисциплин: 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
Для спортивных дисциплин: метания, многоборья			
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

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Ед. измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Шест	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
5.	Ядро	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

#### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	2	1	1

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

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Отбор - обязательная составная часть подготовки спортивного резерва.

В легкой атлетике применяется четырёхэтапная система отбора. На **первом этапе** отбираются дети 9-11 лет для **предварительной** (не связанной с конкретным видом легкой атлетикой) спортивной подготовки.

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

На **втором этапе** проводится более **специализированный отбор** в зависимости от требований модельных характеристик в отдельных видах легкой атлетикой.

Цель этапа: физическое развитие, оценка кандидатов по внешним признакам: длина тела, масса тела, пропорции тела, осанка, строение таза и ног, форма позвоночного столба и грудной клетки, строение таза и ног, размер стопы. Вместе с тем исследуются двигательные способности детей: бег на 40 м - 60 м с высокого старта, прыжок в длину с места, прыжок вверх с места, бросок набивного мяча, бег на 300 м, наклон вперед, становая динамометрия. Осуществляется медицинский осмотр, особое внимание обращается на состояние опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы.

На **третьем этапе – начальной специализации**, детей ориентируют на конкретный вид легкой атлетикой. На данном этапе осуществляется углубленный медицинский осмотр. Проводятся контрольные упражнения, которые характерны для отбора в отдельные виды легкой атлетикой (например, для юных прыгунов применяют – бег на 30 м/с ходу, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, прыжок вверх с места, наклон вперед, поднимание туловища из положения лёжа).

Для 11-12 летних детей имеют значение весоростовые индексы (масса тела, г/рост, см). К занятиям легкой атлетикой пригодны дети, у которых разница между ростом и массой тела несколько больше 100 единиц. Отдельные качества могут быть исследованы как в лаборатории, так естественных условиях.

**Четвёртый этап** - комплектование сборных команд. Основной формой отбора кандидатов в сборные команды страны служат спортивные соревнования. При этом учитываются не только сегодняшние спортивные результаты, но и их динамика на протяжении двух- трех последних лет, динамика результатов в течение текущего года, стаж регулярных занятий спортом, соответствие основных компонентов физической подготовленности и физического развития требованиям данного вида спорта на уровне результатов мастера спорта международного класса.

**Связь спортивного отбора с этапами многолетней подготовки**

Этап спортивного отбора	Задача спортивного отбора	Этап многолетней подготовки
Первичный	Установление целесообразности спортивного совершенствования в данном виде спорта	Этап начальной подготовки
Предварительный	Выявление способностей к эффективному спортивному совершенствованию	Тренировочный этап
Промежуточный	Выявление способностей к достижению высоких спортивных результатов, перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок	Этап совершенствование спортивного мастерства
Основной	Установление способностей к достижению результатов международного класса. Выявление способностей к сохранению достигнутых результатов и их	Этап высшего спортивного мастерства

На этапе высшего спортивного мастерства предполагается достижение максимальных результатов. Основная задача – максимальное использование средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов. Суммарные величины нагрузки достигают максимума. Вместе с этим решаются задачи как можно более длительного сохранения высоких достижений.

Стратегию и тактику многолетней подготовки определяет система отбора и ориентации спортсменов. Именно система отбора предполагает переход спортсмена от одного этапа к другому.

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

Современная система подготовки легкоатлета является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т.п., обеспечивающие организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям и достижение им наивысших спортивных показателей.

Выделяют следующие виды подготовки легкоатлета:

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

#### **Общая физическая подготовка**

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки юных спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют определенный уровень физической и функциональной подготовленности. Как известно, физическая подготовка бегунов условно делится на общую и специальную. Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения применяются в каждом занятии и на всех этапах и периодах подготовки и большого изменения в дозировках не претерпевают. А упражнения ОФП в тренировочных планах имеют значительные изменения в дозировках в зависимости от периода подготовки.

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

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

#### **Средства общей физической подготовки**

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



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

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

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

**Упражнения ОФП.** Основными упражнениями ОФП со снарядами и на снарядах, которые не требуют особых условий, являются:

1. Упражнения с набивными мячами или с камнями разного веса.
2. Упражнения со штангой с небольшими весами - от 20 до 40 кг.
3. Упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической стенке и коне.
4. Круговая тренировка.

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

1. Круговые вращения.
2. Наклоны вперед, назад, в стороны.
3. Броски вперед, назад и сбоку.
4. Толчки одной рукой.
5. Толчки двумя руками от груди.
6. Броски из-за головы.
7. Толчки от груди с подскоками.
8. Броски назад между ног.

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

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

1. Повороты со штангой на плечах.
2. Наклоны.
3. Приседания
4. Толчки.
5. Толчки с подскоками.
6. Выпрыгивания со штангой на плечах.

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

**Упражнения на снарядах.** Наиболее распространенными снарядами, применяемыми в подготовке бегунов, являются перекладина, гимнастическая стенка и конь (или скамейка), которые используются для развития мышц плечевого пояса, живота, спины, передней и задней части бедра. Упражнения на перекладине и гимнастической стенке:

1. Подтягивание на руках.
2. Подтягивание коленей до груди с последующим выпрямлением ног.
3. Подтягивание ног до перекладины.
4. В вися на перекладине поднять прямые ноги в положение «угол» и держать 6-10 сек.

Упражнения на коне, скамейке или столе:

1. Лежа на животе (ноги фиксируются) наклоны с последующим выпрямлением и прогибанием в пояснице.
2. Лежа на спине наклоны вперед с последующим выпрямлением и прогибанием назад. Упражнения могут выполняться и с отягощением.

**Упражнения на гибкость, координацию и расслабление**

1. Размахивания прямой ногой, стоя на всей стопе, не отрывая пятки.
2. Наклоны в стороны, вперед и назад.

3. Покачивания в широком выпаде; покачивания с перехватыванием жердей на гимнастической стенке.
4. Подтягивание к груди согнутой ноги и отведение ее назад; наклоны назад из исходного положения, сидя на пятках; наклоны в стороны и назад; лежа на животе, стопой достать ладонь разноименной руки.
5. Упражнения с партнером; покачивание партнера на спине.
6. Перетягивание каната.
7. Встряхивание ног в висе на дереве, перекладине, в стойке на лопатках.
8. Поднимая руки вверх, подняться на носки и потянуться вверх, делая глубокий вдох, затем опустить руки вниз (руки расслаблены) и, делая выдох, наклониться вперед.
9. Свободные движения ногами в стойке на лопатках, лежа на спине.
10. В стойке на лопатках свободное, опускание ног за голову.
11. В положении лежа на спине или сидя постепенное напряжение (10 сек) всех мышц до максимального, полное расслабление (2-3 мин).
12. Дыхательные упражнения. Ритмичное дыхание выполняется в ходьбе: вдох на 4, 6, 8 шагов, пауза на 2, 3, 4 шага, выдох на 4, 6, 8 шагов, пауза на 2, 3, 4 шага и т. д.

При выполнении различных упражнений следить за ритмом дыхания. Вдох и сильный выдох порциями через сжатые губы способствует лучшей вентиляции легких.

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

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

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

1. Штанга. Упражнения выполняются сериями.
2. Гимнастическая стенка или перекладина.
3. Упражнения с набивными мячами.
4. Легкий бег 1,5 мин.

Время отдыха между упражнениями - до 30 сек. Каждое упражнение выполняется от 6 до 10 раз. Общее время, затрачиваемое на круговую тренировку - около 30 мин.

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

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействие на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

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

**Средства специальной физической подготовки (СФП)** включают бег во всех его разновидностях (бег в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег; бег в гору, по снегу, песку и т. д.).

К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге:

1. бег с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;

2. бег с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
3. семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;
4. бег, захлестывая голени назад;
5. прыжки с ноги на ногу;
6. скачки на одной ноге;
7. специальные упражнения барьериста;
8. скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов, выполняемые на тренажерах;
9. специальные упражнения на гибкость.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры па обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега.

Спортивный результат в беге определяется умением сохранить оптимальную длину и частоту шагов на протяжении всей дистанции. Основу технического мастерства спортсмена определяют силовые качества. Уровень силовых способностей зависит: от структуры мышечной ткани; площади физиологического поперечника мышц; совершенства нервной регуляции; степени внутримышечной и межмышечной координации; эффективности энергообеспечения силовой работы и развитием скоростных качеств и гибкости.

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости - важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства. Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей - именно их развитию - уделяется основное внимание.

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

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства целесообразно делить на три различные по интенсивности вида, выполняемые, соответственно, в аэробном, смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Тренировочные нагрузки в этих зонах имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности и зависят от длины и скорости преодоления дистанции. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является порог анаэробного обмена (ПАНО), при этом ЧСС примерно соответствует  $170 \pm 5$  уд/мин. С увеличением возраста и подготовленности спортсмена ЧСС при ПАНО снижается, а скорость бега должна возрастать. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки в беге считается критическая скорость (КС), при которой организм бегуна выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК). Это соответствует ЧСС  $185 \pm 10$  уд/мин. С увеличением возраста КС бега растет, а ЧСС снижается, что характеризует успешность тренировочного процесса.

Роль соревновательных нагрузок существенно изменяется в зависимости от этапа многолетней подготовки. По мере роста квалификации юных бегунов количество соревнований возрастает и меняется их характер. 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 и практически его завышение невозможно. Наибольшая вариативность возможна в количестве контрольных соревнований, главным образом на смежных дистанциях.

## Пути и способы воспитания физических качеств

В спортивной теории различают пять физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Их проявление зависит от возможностей функциональных систем организма.

**Воспитание силы.** Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Величина проявления силы действия зависит от внешних факторов: величины отягощений, внешних условий, расположения тела и его звеньев в пространстве и от внутренних факторов: функционального состояния мышц и психического состояния человека.

Расположение тела и его звеньев в пространстве влияет на величину силы действия за счет неодинакового растяжения мышечных волокон при разных исходных позах человека: чем больше растянута мышца, тем больше величина проявляемой силы.

Различают абсолютную и относительную силы действия. Абсолютная сила определяется максимальными показателями мышечных напряжений без учета массы тела человека, а относительная – отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела.

Силовые способности определяются мышечными напряжениями и соответствуют различным формам изменения активного состояния мышц.

Мышечные напряжения проявляются в динамическом и статическом режимах сокращения, где первый характеризуется изменением длины мышц и присущ преимущественно скоростно-силовым способностям, а второй – постоянством длины мышц при напряжении и является прерогативой собственно силовых способностей.

Воспитание силы сопровождается утолщением и ростом мышечных волокон. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменять телосложение, что наглядно проявляется у занимающихся атлетической гимнастикой, путем регулярных и методически правильно построенных тренировочных занятий.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому при занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

**Воспитание быстроты** Быстрота – комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.

Быстрота проявляется через совокупность скоростных способностей, включающих:

- а) быстроту двигательных реакций;
- б) скорость одиночного движения, не отягощенного внешним сопротивлением;
- в) частоту (темп) движений.

Быстроту воспитывают посредством минимального времени выполнения двигательного действия. Первая группа требований предусматривает повышение трудностей решения задач за счет уменьшения времени выполнения двигательных действий, но при условии, что техника владения двигательным действием не лимитирует его скоростные параметры. Вторая группа требований предполагает осуществление решения двигательных задач до наступления первых признаков утомления, которое сопряжено с увеличением времени движений, а, следовательно, быстрота двигательной реакции характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения и представляет собой сенсорную реакцию.

Необходимыми условиями для воспитания быстроты являются повышенная работоспособность и высокая эмоциональность человека, желание выполнять упражнение на заданный результат.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близким к предельным. Скоростно-силовые качества начинают расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст с 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

**Воспитание выносливости.** Выносливость – совокупность физических способностей, поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной нагрузок.

Продолжительность механической работы до полного утомления можно разделить на три фазы: начального утомления, компенсированного и декомпенсированного утомления.

Выделяют *общую* и *специальную* выносливость.

Под общей выносливостью понимают длительное выполнение работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма. Данный режим работы обеспечивается преимущественно способностями выполнять двигательные действия в зоне умеренных нагрузок.

Воспитанию общей выносливости служат циклические упражнения (продолжительный бег, передвижение на лыжах, плавание, гребля, велосипед).

Специальная выносливость характеризуется продолжительностью работы, которая определяется зависимостью степени утомления от содержания решения двигательной задачи.

Специальная выносливость классифицируется:

- а) по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость);
- б) по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость);
- в) по признакам взаимодействия с другими физическими качествами, необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость).

Ведущим в развитии выносливости является метод строго регламентированного упражнения, позволяющий точно задавать величину и объем нагрузки. Повторное выполнение упражнения или серий можно начинать при ЧСС 110-120 уд/мин. В паузах для отдыха выполняют упражнения на дыхание, расслабление мышц и развитие подвижности в суставах. Развивать выносливость при субмаксимальных нагрузках целесообразно после упражнений на развитие координации движений или обучения двигательным действиям при начинающемся утомлении. Продолжительность упражнений, их количество и интервалы для отдыха между ними должны быть соотнесены с характером предшествующей работы.

Развитие выносливости в условиях больших нагрузок осуществляется методами строго регламентированного и игрового упражнений. Последний метод позволяет за счет повышенной эмоциональности достигать большего объема работы.

Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК (максимальным потреблением кислорода), увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей, занимающихся спортом.

Анаэробная выносливость. Дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200 – 800 м. Это связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет, а более значительный - после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости.

**Воспитание ловкости.** Ловкость - способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи. Ловкость выражается в умениях быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой.

Ловкость - это совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений.

Ловкость воспитывают посредством обучения двигательным действиям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры действий. При обучении обязательным требованием является новизна разучиваемого упражнения и условий его применения. Элемент новизны поддерживается координационной трудностью действия и созданием внешних условий, затрудняющих выполнение упражнения.

Решение двигательных задач предполагает выполнение освоенных двигательных действий в незнакомых ситуациях.

Время двигательной реакции у девочек до 12 лет, лучше, чем у мальчиков, они более координированы, поэтому в упражнениях на быстроту, в выполнении одиночных движений и в упражнениях на ловкость они имеют некоторые преимущества перед мальчиками.

**Воспитание гибкости.** Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Наличие гибкости связано с фактором наследственности, однако на нее влияют и возраст, и регулярные физические упражнения. Гибкость выступает как вспомогательное качество, способствующее освоению новых высоко координированных двигательных действий или проявлению других двигательных качеств.

Различают гибкость *динамическую, статическую, активную* и *пассивную*. Пассивная гибкость определяется по амплитуде движений, совершаемых под воздействием внешних сил. Активная гибкость выражается амплитудой движений, совершаемых за счет напряжений собственных

мышц, обслуживающих тот или иной сустав. Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается, а пассивная увеличивается.

Уровень развития гибкости оценивают по амплитуде движений, которая измеряется либо угловыми градусами, либо линейными мерами. В практике физического воспитания выделяют *общую и специальную* гибкость. Первая характеризуется максимальной амплитудой движений в наиболее крупных суставах опорно-двигательного аппарата, вторая - амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями. Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно. Уровень развития гибкости должен превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима для овладения техникой изучаемого двигательного действия. Этим создается так называемый запас гибкости. Достигнутый уровень гибкости необходимо поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движений. Рост этого качества увеличивается с 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии.

### **Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка по этапам и периодам**

**Теоретическая подготовка** - составная часть спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа - сознательности и активности. Способствует возникновению постоянного интереса спортсменов к занятиям, понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления. Теоретические занятия должны вырабатывать умение использовать полученные знания на практике.

Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, где она органически связана с другими разделами подготовки (тактической, психологической, антидопинговой, и как элемент практических занятий).

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

Теоретические занятия распределены на весь период освоения Программы спортивной подготовки. Темы определены в годовых тренировочных планах, распределены по месяцам годичного цикла. В течение месяца тренер организует теоретические занятия по своему усмотрению.

**Тактическая подготовка.** Спортивная тактика - это целенаправленные способы использования приемов для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды.

Освоение спортсменом тактических знаний, навыков и умений позволит ему с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические), с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

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

Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

Под тактическими знаниями спортсмена подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде.

В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается **тактическое мышление**. Тактическое мышление характеризуется способностью спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в соревновании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное - кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов такое решение, какое с наибольшей вероятностью приведет к успеху.

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

**Содержание** тактической подготовки спортсменов, начиная с тренировочного этапа, включает в себя:

- а) изучение общих положений тактики избранного вида,

- б) приемов судейства, регламентов и положений о соревнованиях;
- в) изучение тактического опыта сильнейших спортсменов;
- г) освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях;
- д) применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений;
- е) моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями - выбор способов, технических приемов и действий; рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений.

**Задачи:**

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

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

**Методы:** тренировка с реальными и условными соперниками.

Тактическая подготовка осваивается и совершенствуется в процессе многолетней спортивной тренировки, начиная с тренировочного этапа.

Общая тактическая подготовка, направленная на освоение соответствующих знаний, включена в годовые тренировочные планы (раздел – теоретическая подготовка) и распределена по месяцам годового цикла.

Специальная тактическая подготовка проводится в практических занятиях и непосредственно во время участия в соревнованиях.

**Психологическая подготовка.** Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер. В деятельности тренера главное - работа с людьми. В ней обнаруживается ряд неразрывных взаимосвязанных направлений для создания психологической готовности спортсмена:

- а) к продолжительному тренировочному процессу;
- б) к соревнованиям вообще;
- в) к конкретному соревнованию.

Все эти процессы весьма сложны и динамичны.

Психологическая подготовка юных легкоатлетов - одна из сторон воспитательного процесса. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнования.

Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте. Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную (непосредственная подготовка к конкретному соревнованию).

В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка. Основные задачи этого вида подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у юных спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой.
3. Формировать интерес к занятиям легкой атлетикой, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.
4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

Основным средством специализированного развития волевых качеств юных легкоатлетов является систематическое выполнение физических упражнений, требующих проявления специфических для данного вида спорта качеств.

Цель психологической подготовки - достижение оптимального приспособления спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.

К принципам психологической подготовки относятся: идейность, моделирование, нарастание и видоизменение нагрузки, регулировка психических напряжений, индивидуальный подход.

С целью формирования личности спортсмена психическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевую. Причем эти части осуществляют в каждом тренировочном занятии путем сочетания методов обучения, воспитания и организации.

**Идейная подготовка** направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе юных легкоатлетов.

**Моральная подготовка** направлена на формирование общественных качеств спортсмена, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над самим собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

**Волевая подготовка** направлена, главным образом, на преодоление возрастающих трудностей, как на тренировке, так и на соревнованиях.

Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы:

1. Регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок. Успех возможен лишь в том случае, если спортсмен четко осознает задачи избранного вида спорта, понимает, что достижение высокого спортивного результата невозможно без преодоления больших трудностей. Не менее важна вера в тренера, правильность избранной методики, реальность выполнения поставленных задач с учетом этапа спортивной подготовки.

2. Системное введение дополнительных трудностей. При этом применяются различные приемы. Спортсмены должны знать, что занятия состоятся при любой погоде. Лишь в случае сильного дождя или мороза они несколько изменяются по содержанию. Иногда тренировки можно проводить в присутствии зрителей, гостей или просто на фоне создаваемых шумов или музыки. Имеет смысл вводить сбивающие сенсорно-эмоциональные факторы, а также усложнение соревновательных воздействий и увеличение степени риска.

При выполнении упражнений нужно учить концентрировать внимание, сосредотачиваться на предстоящем упражнении. Особенно полезны в этом отношении прыжки в длину и высоту с места, прыжки на возвышенность, бег с низкого старта. Эти упражнения способствуют концентрации внимания на одной задаче - мгновенно, с большим усилием оттолкнуться, быстро взять старт. Следует практиковать разнообразные прыжки через канавы, изгороди. Элемент риска в таких случаях вынуждает проделывать упражнения более энергично.

3. Использование соревнований и соревновательного метода. Здесь может использоваться ряд методических приемов, например, соревнования с установкой:

- а) на количественную сторону выполнения задания;
- б) на качественную сторону выполнения задания;
- в) соревнования в усложненных и непривычных условиях.

Во время соревнований тренеру не следует подсказывать юному спортсмену, так как подсказки нарушают сосредоточенность, отвлекают от анализа ситуации и мешают самостоятельно принимать решения. Тем более нельзя систематически применять советы-подсказки, которые тормозят личную инициативу спортсмена. Поэтому в тех случаях, когда спортсмену приходится выступать в отсутствие тренера, он иногда «теряется». Подсказки тренера могут быть полезны лишь в определенных, критических ситуациях соревнования. В таких случаях тренер должен давать команды, направленные на мгновенное исправление ошибки или быструю мобилизацию всех сил. Так, бегуну могут быть даны такие команды: «работай руками», «терпи», «быстрее» и т.п. Необходимо, чтобы юные легкоатлеты регулярно участвовали в различных соревнованиях и систематически использовали соревновательный метод при организации тренировочных занятий.

4. Последовательное усиление функции самовоспитания:

- а) неотступное соблюдение общего режима жизни;
- б) самоубеждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы;
- в) саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и других методов и приемов;
- г) постоянный самоконтроль.

На соревнованиях побеждает тот, кто умеет заставить себя в нужный момент мобилизовать все силы, дать себе «приказ» не отступать перед трудностями. Спортсмен должен быть терпеливым. Особенно это относится к бегунам. Поэтому полезно, чтобы при тренировках на выносливость



«самоприказ» отдавался вслух: «добегу», «закончу дистанцию». Воспитывать волю нужно не только для того, чтобы выиграть, но и для того, чтобы стойко переносить поражения. В случае выигрыша спортсмен должен сохранять спокойствие и оставаться скромным, обычным. В случае поражения он также должен быть спокойным, мужественным, верить в свои силы.

К числу главных средств и методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуации преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния юных спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями.

Волю надо развивать и закалять с раннего детства, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в избранном виде спорта, постоянно заниматься самовоспитанием воли. Волевая подготовка тесно связана и во многом зависит от политического воспитания спортсмена.

### **Техническая подготовка легкоатлета**

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

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

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

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

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

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

Легкоатлеты должны постоянно совершенствовать технику, добываясь еще большей экономизации и рациональности движений, повышая предельные функциональные возможности. Обычно изучение и совершенствование техники движений, ее закрепление на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий, в которых решаются и многие другие задачи. Но во

всех случаях технике следует уделять значительное время, помня, что в сложных технических видах легкоатлетического спорта эффективнее заниматься на протяжении нескольких месяцев только техникой, чтобы сделать качественный скачок. И наоборот, в тех случаях, когда недостаточная физическая подготовленность легкоатлета тормозит прогресс в техническом мастерстве, эффективнее затратить месяцы на физическую подготовку и, только поднявшись на новый уровень, включить упражнения на технику в целостном виде.

Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения, но можно повторять другие упражнения, совершенствуя технику на фоне усталости, например, преодоление барьеров в беге на 400 м или преодоление препятствий в стипл-чезе.

Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. В первом случае следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия рекомендуются после усвоения требуемой координации движений. Поэтому следует учитывать специфику упражнений: в одних — правильная техника движений возможна при условиях, далеких от предельных (марафонский бег); а в других — только при усилиях, близких к предельным (старт в спринте).

### **Тактическая подготовка легкоатлета**

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

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

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

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

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

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

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

### **Теоретическая подготовка легкоатлетов**

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

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

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

Теоретические знания по всем этим пунктам учащиеся приобретают на лекциях, в беседах, в объяснениях на учебно-тренировочных занятиях. Для более углубленного изучения вопросов теории и методики спорта легкоатлетам рекомендуют специальную литературу с последующим ее обсуждением и разбором.

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

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

### **Психологическая подготовка**

Целью психологической подготовки является формирование значимых для спорта свойств личности и психических качеств спортсмена. Различают три вида психологической подготовки: общую подготовку, специальную подготовку к соревнованию и подготовку к выполнению конкретного двигательного действия. Общая психологическая подготовка направлена на совершенствование психических функций и умений спортсмена. Этот вид психологической подготовки спортсмена обеспечивается в основном за счет выполнения им спортивного режима (регулярных тренировок, ограничений в питании и отдыхе), а также за счет выполнения Повышенных психических нагрузок, являющихся обязательным атрибутом любого вида спорта.

### ***Средства и методы спортивной тренировки легкоатлета***

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

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

К *общеподготовительным упражнениям* относятся те, которые по форме движения не имеют сходства с соревновательным упражнением, с помощью них решается задача всестороннего функционального развития организма спортсмена, повышается общий уровень работоспособности и координации движений.

*Специально-подготовительные упражнения* по внешней форме и внутреннему содержанию проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма спортсмена очень близки к избранному виду легкой атлетики. Они занимают центральное место в системе тренировок легкоатлетов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, способствуют направленному воздействию на те или иные системы организма и, решая задачи

развития физических способностей, совершенствуют техническое мастерство.

Специально-подготовительные упражнения по силе воздействия должны быть идентичными соревновательному упражнению или же несколько превосходить его. Только при этом условии возможен положительный перенос тренированности. Чем меньше специально - подготовительные упражнения отличаются от соревновательного, тем они более эффективны.

Специально-подготовительные упражнения могут избирательно воздействовать на отдельные звенья тела спортсмена — это упражнения локального воздействия; могут также воздействовать на весь организм в целом, т. е. повторяют в тех или иных (облегченных, утяжеленных) условиях тренировочного процесса соревновательные упражнения в целом — это упражнения глобального воздействия. Например, в метании молота к упражнениям локального воздействия можно отнести упражнения, повторяющие отдельные элементы броска, а к упражнениям глобального воздействия — метания облегченных или утяжеленных снарядов с одного, двух и более поворотов.

*Соревновательные упражнения* — это комплекс двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации и выполняемых в соответствии с существующими правилами соревнований. К этим упражнениям относятся избранный вид легкой атлетики и его варианты. Для спринтеров — это бег на короткие дистанции, эстафетный бег, бег с ходу и со старта, бег с гандикапом и т.п.

*Средства спортивной тренировки* разделяются по направленности воздействия на две группы:

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

- преимущественно связанные с развитием двигательных качеств.

*Методы спортивной тренировки* в практических целях принято условно делить на три группы: словесные, наглядные и практические. При подборе методов следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсмена, их классификации и уровню подготовленности.

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

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

- учебные кино-видеофильмы, кинокольцовки, кинограммы, макеты спортплощадок;
- простейшие ориентиры, которые ограничивают направление движений;
- сложные ориентиры, которые путем световых, звуковых сигналов и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением, обеспечивают обратную связь.

*Методы практических упражнений* условно можно разделить на две основные подгруппы:

- методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;

- методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Обе подгруппы методов тесно взаимосвязаны, применяются в неразрывном единстве, обеспечивают эффективное решение задач спортивной тренировки.

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

При использовании методов разучивания движений, как в целом, так и по частям большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. *Подводящие упражнения* применяются для облегчения задач овладения спортивной техникой путем планомерного освоения более простых

двигательных действий. Например, в тренировке бегуна в качестве подводящих упражнений используется бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками и т.д. Каждое из этих упражнений является подводящим к бегу и способствует более эффективному становлению его отдельных элементов: отталкивания, высокого выноса бедра, повышения темпа движений, координации в деятельности мышц антагонистов и т.д.

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

Структуру методов, преимущественно направленных на развитие двигательных качеств, определяют характер упражнения в процессе однократного использования данного метода (непрерывный или с интервалами отдыха) и режим выполнения упражнений (равномерный, стандартный или переменный, варьирующий).

*Непрерывный метод* характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.

*Интервальный метод* предусматривает выполнение упражнений с регламентируемыми паузами отдыха. При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном режиме. В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить обобщенный (интервальный) Или избирательный (преимущественный) характер.

*При обобщенном воздействии* осуществляется параллельное (комплексное) совершенствование различных качеств, обуславливающих уровень Подготовленности спортсмена, а *при избирательном* — преимущественное развитие отдельных качеств. *При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном — варьирующей.*

В качестве других самостоятельных методов следует выделить **игровой и соревновательный**. *Игровой метод* предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций. Его применение обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением в постоянно изменяющихся ситуациях разнообразных задач. Эти особенности игровой деятельности требуют от занимающихся инициативы, смелости настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования и мышления, оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений. Все это предопределяет эффективность игрового метода для совершенствования различных сторон подготовки легкоатлета.

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

Применяя соревновательный метод, необходимо учитывать квалификацию спортсмена, уровень его технической, тактической, физической, теоретической, интегральной и особенно психологической подготовленности. Соревновательный метод как один из наиболее эффективных методов воздействия, на организм занимающихся особенно широко используется при работе с квалифицированными и хорошо тренированными спортсменами.

В спортивной практике всегда следует учитывать возможность решения нескольких задач одним методом. А так как в его названии обычно выделяется преимущественная направленность упражнений, то необходимо учитывать и сопутствующие воздействия. Наряду с этим выполнение задания может быть осуществлено одновременно несколькими методами. Например, одновременно Действует несколько методов в случае, когда один из них определяет организацию, а другой — способ выполнения упражнения (круговой, поточный, соревновательный и др.). В каждом отдельном случае выбор метода и средств определяется решаемой задачей, возрастом, подготовленностью и полом занимающихся, условиями и другими факторами. Поэтому для занятий легкоатлетов следует чаще менять места тренировок, используя многообразные особенности природных условий: песчаный берег

реки или моря, холмы, тропинки леса, беговые и прыжковые упражнения по воде, снегу и по различному грунту. Применяя простейшие сооружения на местности в любое время года, можно круглый год решать оздоровительные задачи и разнообразить средства и методы спортивной тренировки.

При выборе тренировочных упражнений надо шире использовать возможность создавать положительный эмоциональный фон. Это не только обеспечивает высокую работоспособность, но и способствует более активному восстановлению. Из методов выполнения упражнений надо отдавать предпочтение тем, которые обеспечивают не только рост тренированности, но и лучшее восстановление. Процесс восстановления во многом зависит от функциональных возможностей организма. Здесь очень важна общая физическая подготовленность спортсмена. Она повышает жизнедеятельность и устойчивость организма к различным внешним воздействиям, в том числе и к тренировочным нагрузкам, помогает легче переносить их и быстрее восстанавливаться.

## **Формы организации тренировочных занятий легкоатлетов**

Основная организационная форма тренировочного процесса для всех легкоатлетов — групповое или индивидуальное тренировочное занятие с продолжительностью, соответствующей виду легкой атлетики. Основные занятия могут дополняться ежедневной утренней тренировкой, обычно с малой нагрузкой, а также выполнением домашних заданий в другое время дня. Помимо легкоатлетических тренировочных уроков, в подготовку входят кроссы, ходьба на лыжах, игра в баскетбол и др. Спортивные соревнования — также одна из форм занятий.

Во всех формах занятий соблюдается следующее правило: начинать занятие надо постепенно (разминка), затем проводить главную работу (основная часть), в этой части кривая нагрузки может быть различной в зависимости от вида упражнения, характера его и т. д., но, как правило, всегда высокая. Завершающая часть занятий (заключительная часть) характеризуется снижением нагрузки. Такая физиологическая кривая обязательна для любого тренировочного занятия, в какой бы форме оно ни проводилось.

Особое внимание следует уделить разминке, подготавливающей легкоатлета к предстоящей тренировочной работе. Она состоит из комплекса специально подобранных физических упражнений, выполняемых с постепенным повышением нагрузки. Задача спортсмена — с помощью разминки повысить работоспособность организма, настроиться на предстоящую работу, но в то же время сохранить свои силы для основной части тренировочного занятия.

Нагрузка в разминке увеличивается вместе с ростом подготовленности занимающихся. Составляющие ее упражнения в определенной мере способствуют и общей физической подготовленности. Разминка состоит из двух частей. Задача первой — поднять общую работоспособность организма за счет усиления главным образом вегетативных функций (разогревание); второй — настроиться на предстоящую работу.

Разогревание в разминке у легкоатлетов достигается посредством бега в спокойном темпе, иногда с легкими ускорениями. Нередко непрерывный бег перемежается с другими упражнениями. Если начинается потоотделение, значит, необходимая степень разогревания достигнута. Продолжительность разогревания в значительной мере зависит от подготовленности атлета, особенно от его общей выносливости (чем она выше, тем длительнее разминочный бег).

Продолжительность разогревания зависит также от температуры воздуха. В жаркую погоду длительность разминочного бега, как и всей первой части разминки, можно уменьшить, в холодную погоду — увеличить. В теплой одежде продолжительность разогревания меньше.

После бега большинство легкоатлетов выполняют специально подобранные упражнения для тех мышечных групп, которые недостаточно разогрелись. Для этого в соответствии со спецификой вида легкой атлетики подбирают несколько разогревающих упражнений, выполняемых одно за другим в определенном порядке. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и, наконец, для ног (бедро, голень, стопа). Такая «проработка» мышц сверху вниз может повторяться несколько раз подряд. Однако рекомендовать всем легкоатлетам один вариант нельзя. Необходимо считаться с особенностями отдельных видов легкой атлетики и привычкой к определенной последовательности упражнений. Но какие бы варианты ни применялись, сначала должны следовать упражнения для меньших мышечных групп, затем для больших.

Каждое упражнение выполняется без напряжения — примерно 10—15 раз. В зависимости от тренированности легкоатлета и особенностей упражнения количество повторений меняется. Оно также зависит от температуры воздуха, одежды и других факторов.

Затем следуют упражнения, улучшающие подвижность в суставах. Они состоят из движений,

постепенно увеличивающихся по амплитуде и способствующих растягиванию тех мышц, которые будут активно участвовать в предстоящих движениях. Амплитуда движений, выполняемых легко и непринужденно, не должна быть больше той, которая необходима в избранном виде легкой атлетики. Рекомендуется выполнить 6—8 разных упражнений, примерно по 8—10 раз каждое. Здесь речь идет не о развитии подвижности в суставах, а о подготовке мышц и связочного аппарата к предстоящим движениям с большой амплитудой. Кроме того, улучшение эластичности мышечных групп — одно из условий предупреждения травм. Этим заканчивается первая часть разминки.

Первая часть разминки может проводиться также круговым методом, с повторным бегом 4—5 раз по 200—300 м, чередуемым с упражнениями в паузах между бегом. Такая форма очень эффективна, особенно для прыгунов и метателей.

Первую часть разминки в групповом занятии с хорошо подготовленными атлетами, особенно в подготовительном периоде тренировки, иногда можно заменить игрой в баскетбол или ручной мяч (10—15 мин.). Но в этом случае желательно вначале проделать сокращенную первую часть разминки.

В зависимости от привычки, подготовленности и легкоатлетической специальности спортсмена, метеорологических условий и одежды первая часть разминки продолжается 15—30 мин. (иногда и больше).

Во второй части разминки легкоатлет должен не только подготовиться к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, но и настроиться на выполнение упражнений, специфичных для его вида легкой атлетики. Физиологическая настройка легкоатлета есть прежде всего вработываемость центральной нервной системы. На предстоящую деятельность легкоатлеты настраиваются прежде всего с помощью такого упражнения, с которого начинается основная часть занятия. Это могут быть элементы техники, имитации, специальные упражнения, составляющие часть избранного вида легкой атлетики или вид в целом. Такие упражнения выполняются вначале с малой, а затем с постепенно повышающейся интенсивностью.

Чем сложнее техника упражнения, тем лучше легкоатлету надо настроиться на предстоящую работу и включить во вторую часть разминки больше упражнений. Например, метатели и барьеристы повторяют вначале ряд элементов техники и специальные упражнения, а затем делают пробные попытки, постепенно увеличивая усилия.

Вся разминка в целом продолжается 30—40 мин. При жаркой погоде не следует чрезмерно уменьшать ее продолжительность. Лучше разминаться не торопясь. Надо помнить, что никакое внешнее тепло не может полностью заменить движений, особенно во второй части разминки. Чем выше мастерство легкоатлета, тем основательнее должна быть его разминка.

**Содержание основной части тренировочного занятия** изменяется в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста и пола, периода тренировки, легкоатлетической специальности и других факторов. Физические упражнения, составляющие ее, почти всегда следует располагать в определенной последовательности в зависимости от их преимущественной направленности.

Наиболее целесообразна такая последовательность: а) упражнения для овладения техникой и ее совершенствования; б) упражнения для развития быстроты и ловкости; в) упражнения для развития силы; г) упражнения для развития выносливости. Тактические задачи решаются параллельно в процессе подготовки.

Основная часть занятия обычно включает меньше упражнений различной направленности, нежели указано. Так, например, у прыгуна с шестом она может состоять только из упражнений в овладении техникой. Чаще всего (особенно летом) в одно занятие включаются упражнения для развития быстроты и выносливости.

Указанная последовательность упражнений не должна применяться догматически. При необходимости ее следует изменять. Например, если совершенствование техники требует больших усилий, то такие упражнения можно выполнять позднее. В тех случаях, когда хотят достигнуть максимального эффекта в скорости движений, скоростно-силовые упражнения могут включаться непосредственно после разминки. Чтобы создать повышенную возбудимость, необходимую для эффективного выполнения упражнений на быстроту, можно начать основную часть с умеренных силовых упражнений.

В основной части занятия применяются различные средства и методы. Широко используются указанные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, овладения техникой и тактикой, а также методы воспитания волевых качеств.

Большое внимание должно быть уделено **заключительной части занятия легкоатлетов**. Она совершенно необходима для постепенного снижения нагрузки, приведения организма в состояние, близкое к норме. В легкоатлетических упражнениях, особенно в беге, нередко

предъявляются очень высокие требования к сердечно-сосудистой системе. Если атлет, например, после максимально быстрого бега на короткую дистанцию сразу же остановится и будет отдыхать стоя на месте или сидя, то у него резко упадет максимальное кровяное давление. Бегун, особенно нетренированный, может даже потерять сознание (гравитационный шок). Именно поэтому не рекомендуется после напряженной работы сразу переходить к отдыху. Опытные бегуны даже после изнурительного бега не сразу останавливаются. Резкий переход от тренировочной работы к покою замедляет восстановление сил спортсмена, часто вызывает чувство неудовлетворенности от занятий и даже может вызвать патологические изменения.

Если нагрузка снижается постепенно, то отрицательных реакций не возникает. Для заключительной части занятия наилучшим средством служит бег в спокойном, равномерном темпе, переходящий в ходьбу. Продолжительность бега 3—6 мин. (100 м за 30—40 сек.) и последующей ходьбы в прогулочном темпе — 2—4 мин. В заключительной части рекомендуется выполнять также упражнения на расслабление и упражнения в глубоком дыхании.

Для повышения тренированности важное значение имеют упражнения, выполняемые дома (в комнате и на воздухе) по заданию тренера. Такие занятия рекомендуется проводить ежедневно утром или в другое свободное время по 30—60 мин. Многие спортсмены выполняют тренировочные упражнения рано утром, до завтрака. Такие упражнения имеют не только гигиеническое значение, но и способствуют развитию физических качеств и совершенствованию техники. Следует внимательно относиться к возможности увеличения объема тренировки на 200—300 часов за счет утренней тренировки — зарядки. Если еще найти время на дополнительные тренировочные упражнения, проводимые в свободное время днем или вечером в виде кроссов, ходьбы на лыжах, игры в баскетбол, волейбол, теннис и др., то годичный объем может быть увеличен еще на 80—100 час.

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

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

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

Из всех показателей, характеризующих различные стороны подготовки, показатели объемов тренировочной нагрузки имеют наибольшую вариативность. Одних и тех же результатов достигают спортсмены, разница в использовании отдельных специальных средств у которых достигает десятков раз. Варьирование нагрузки осуществляется с учетом индивидуальных показателей подготовленности спортсмена, его предшествующего опыта подготовки, индивидуальной способности переносить тренировочные нагрузки.

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

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

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

#### **План спортивной подготовки для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции, прыжки, метания**



№ п/п	Содержание занятий	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года		Начальная специализация		Углублённая специализация				
			1	2	3	1	2	3	4		
1.	Объём физической нагрузки, в том числе	284	281	281	388	388	493	493	493	730	986
1.1	Общая физическая подготовка	237	228	228	150	150	126	126	126	158	200
1.2	Специальная физическая подготовка				108	108	168	168	168	253	349
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	3	18	18	37	37	37	66	100
1.4	Техническая подготовка	47	50	50	112	112	162	162	162	253	337
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	23	25	25	42	42	62	62	62	103	137
3	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	19	19	37	37	37	56	50
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	6	19	19	32	32	32	47	75
	<b>Часов в неделю/всего часов</b>	<b>6/312</b>	<b>6/312</b>	<b>6/312</b>	<b>9/468</b>	<b>9/468</b>	<b>12/624</b>	<b>12/624</b>	<b>12/624</b>	<b>18/936</b>	<b>24/1248</b>

**Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (бег на короткие дистанции, прыжки, метания)**

№ п/п	Содержание занятий	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года		Начальная специализация		Углублённая специализация				
			1	2	3	1	1	2	3		
1.	Объём физической нагрузки (%), в том числе	91	90	90	83	83	79	79	79	78	79
1.1	Общая физическая подготовка (%)	76	73	73	32	32	20	20	20	17	16
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			23	23	27	27	27	27	28	
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1	1	4	4	6	6	6	7	8
1.4.	Техническая	15	16	16	24	24	26	26	26	27	27

	подготовка (%)										
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	7-8	8	8	9	9	10	10	10	11	11
3	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	4	4	6	6	6	6	4
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	2	2	4	4	5	5	5	5	6
	<b>Часов в неделю/ всего часов</b>	<b>6/312</b>	<b>6/312</b>	<b>6/312</b>	<b>9/468</b>	<b>9/468</b>	<b>12/624</b>	<b>12/624</b>	<b>12/624</b>	<b>18/936</b>	<b>24/1248</b>

**План спортивной подготовки  
для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба**

№ п/п	Содержание занятий	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года		Начальная специализация		Углублённая специализация				
			1	2	3	1	2	3	4		
1.	Объём физической нагрузки, в том числе	284	281	281	393	393	511	511	511	739	948
1.1	Общая физическая подготовка	237	228	228	234	234	255	255	255	187	212
1.2.	Специальная физическая подготовка				56	56	94	94	94	281	424
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	3	19	19	37	37	37	66	100
1.4.	Техническая подготовка	47	50	50	84	84	125	125	125	205	212
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	23	25	25	42	42	62	62	62	103	137
3	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	14	14	25	25	25	47	75
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	6	19	19	26	26	26	47	88
	<b>Часов в неделю/всего часов</b>	<b>6/312</b>	<b>6/312</b>	<b>6/312</b>	<b>9/468</b>	<b>9/468</b>	<b>12/624</b>	<b>12/624</b>	<b>12/624</b>	<b>18/936</b>	<b>24/1248</b>

**Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса**

**на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика  
(бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба)**

№ п/п	Содержание занятий	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года		Начальная специализация		Углублённая специализация				
			1	2	3	1	1	2	3		
1.	Объём физической нагрузки (%), в том числе	91	90	90	84	84	82	82	82	79	76
1.1	Общая физическая подготовка (%)	76	73	73	50	50	41	41	41	20	17
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			12	12	15	15	15	30	34	
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1	1	2-4	2-4	6	6	6	7	8
1.4.	Техническая подготовка (%)	15	16	16	18	18	20	20	20	22	17
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	7-8	8	8	9	9	10	10	10	11	11
3	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3	3	4	4	4	5	6
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	2	2	4	4	4	4	4	5	7
	<b>Часов в неделю/ всего часов</b>	<b>6/312</b>	<b>6/312</b>	<b>6/312</b>	<b>9/468</b>	<b>9/468</b>	<b>12/624</b>	<b>12/624</b>	<b>12/624</b>	<b>18/936</b>	<b>24/1248</b>

**План спортивной подготовки  
для спортивной дисциплины: многоборье**

№ п/п	Содержание занятий	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года		Начальная специализация		Углублённая специализация				
			1	2	3	1	2	3	4		
1.	Объём физической нагрузки, в том числе	296	296	296	388	388	493	493	493	730	924
1.1	Общая физическая подготовка	209	197	197	145	145	137	137	137	169	187
1.2.	Специальная физическая подготовка	41	47	47	112	112	156	156	156	243	325
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	6	19	19	37	37	37	56	87
1.4.	Техническая подготовка	46	46	46	112	112	163	163	163	262	325
2	Виды подготовки, не	12	12	12	42	42	62	62	62	103	200

	связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая										
3	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	19	19	37	37	37	56	49
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	19	19	32	32	32	47	75
	<b>Часов в неделю/всего часов</b>	<b>6/312</b>	<b>6/312</b>	<b>6/312</b>	<b>9/468</b>	<b>9/468</b>	<b>12/624</b>	<b>12/624</b>	<b>12/624</b>	<b>18/936</b>	<b>24/1248</b>

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

№ п/п	Содержание занятий	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года		Начальная специализация		Углублённая специализация				
			1	2	3	1	1	2	3		
1.	Объём физической нагрузки (%), в том числе	95	95	95	83	83	79	79	79	78	74
1.1	Общая физическая подготовка (%)	67	63	63	31	31	22	22	22	18	15
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	13	15	15	24	24	25	25	25	26	26
1.3.	Участие в соревнованиях (%)	-	2	2	4	4	6	6	6	6	7
1.4.	Техническая подготовка (%)	15	15	15	24	24	26	26	26	28	26
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	4	4	4	9	9	10	10	10	11	16
3	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	4	4	6	6	6	6	4
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	4	4	5	5	5	5	6
	<b>Часов в неделю/ всего часов</b>	<b>6/312</b>	<b>6/312</b>	<b>6/312</b>	<b>9/468</b>	<b>9/468</b>	<b>12/624</b>	<b>12/624</b>	<b>12/624</b>	<b>18/936</b>	<b>24/1248</b>

### План теоретических занятий

№ п/п	Содержание занятий	Группы начальной подготовки			ТСС					ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года		Начальная специализация		Углублённая специализация				
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Краткий обзор развития лёгкой атлетики в России	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние лёгкоатлетических упражнений на функции организма занимающихся	2	2	2	1	2	-	-	-	-	-
4.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
5.	Физиологические основы спортивной тренировки	-	-	1	1	2	2	2	2	2	2
6.	Основы техники видов лёгкой атлетики	-	-	-	1	2	4	4	4	4	4
7.	Основы методики обучения и тренировки	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
8.	Планирование спортивной тренировки	-	-	-	1	2	2	2	2	2	2
9.	Морально-волевой облик российского спортсмена, психологическая подготовка спортсмена	-	-	-	1	2	2	2	2	2	2
10.	Что такое допинг. Нарушение антидопинговых правил	-	-	-	-	1	2	2	2	3	3
11.	Правила, организация и проведение соревнований	-	-	-	1	-	2	2	2	2	2
12.	Места занятий, оборудование и спортивный инвентарь	1	1	1	1	-	2	2	2	2	2
	<b>Всего часов</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>23</b>

Примерный план тренировочных занятий

Этап начальной подготовки - до года

Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба, прыжки, метания

Количество учебных недель в году - 52

Количество часов в неделю - 6

Количество часов в году - 312

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	%	Месяц											
				январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Объём физической нагрузки, в том числе:	284	91												
1.1	Общая физическая подготовка	237	76	20	19	20	18	19	19	22	22	20	20	19	19
1.2	Специальная физическая подготовка														
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.4	Техническая подготовка	47	15	4	4	4	5	5	4	2	1	3	5	5	5
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	23	8	3	2	2	2	3	3	-	2	1	1	2	2
3	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	1	-	-	1	-	-	1	1	-	1	-	-	1
	ИТОГО	312	100	27	25	27	25	27	27	25	25	25	26	26	27

Примерный план тренировочных занятий

Этап начальной подготовки - до года

Для спортивной дисциплины: многоборье

Количество учебных недель в году - 52

Количество часов в неделю - 6

Количество часов в году - 312

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	%	Месяц											
				январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Объём физической нагрузки, в том числе:	296	95												
1.1	Общая физическая подготовка	209	67	18	17	17	15	15	16	22	23	18	18	15	15
1.2	Специальная физическая подготовка	41	13	3	3	4	4	4	3	2	2	3	3	5	5
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.4	Техническая подготовка	46	15	4	4	4	5	5	4	1	1	3	5	5	5
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	1	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	1
	ИТОГО	312	100	26	25	27	25	25	25	26	27	26	27	26	27

Примерный план тренировочных занятий

Этап начальной подготовки - свыше года

Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба, прыжки, метания

Количество учебных недель в году - 52

Количество часов в неделю - 6

Количество часов в году - 312

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	%	Месяц											
				январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Объём физической нагрузки, в том числе:	281	90												
1.1	Общая физическая подготовка	228	73	19	19	19	18	19	19	19	20	19	19	19	19
1.2	Специальная физическая подготовка														
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	3	1	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	1	-
1.4	Техническая подготовка	50	16	4	4	4	5	5	4	2	2	5	5	5	5
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	25	8	3	2	2	2	3	3	-	2	2	2	2	2
3	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2	-	-	1	-	-	1	1	-	1	1	-	1
	ИТОГО	312	100	26	25	26	26	28	27	22	24	27	27	27	27



Примерный план тренировочных занятий

Этап начальной подготовки - свыше года

Для спортивной дисциплины: многоборье

Количество учебных недель в году - 52

Количество часов в неделю - 6

Количество часов в году - 312

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	%	Месяц											
				январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Объём физической нагрузки, в том числе:	296	95												
1.1	Общая физическая подготовка	197	63	17	16	16	15	15	16	19	19	17	17	15	15
1.2	Специальная физическая подготовка	47	15	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	5	5
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	6	2	-	1	1	-	1	1	-	-	-	1	1	-
1.4	Техническая подготовка	46	15	4	4	4	5	5	4	1	2	3	4	5	5
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	12	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	1	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	1
	ИТОГО	312	100	26	26	27	25	26	27	23	25	26	27	27	27

Примерный план тренировочных занятий

**Тренировочный этап. Спортивная специализация – до двух лет**

**Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, прыжки, метания, многоборье**

Количество учебных недель в году - 52

Количество часов в неделю - 9

Количество часов в году - 468

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	%	Месяц											
				январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Объём физической нагрузки, в том числе:	388	83												
1.1	Общая физическая подготовка	150	32	11	11	12	11	11	11	16	16	15	14	11	11
1.2	Специальная физическая подготовка	108	23	10	10	9	10	10	10	6	7	8	8	10	10
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	18	4	2	2	2	2	2	2	-	-		2	2	2
1.4	Техническая подготовка	112	24	10	10	9	9	9	10	9	9	9	9	9	10
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	42	9	4	3	4	5	4	4	2	2	3	3	4	4
3	Инструкторская и судейская практика	19	4	2	2	2	2	3	2	-	-		2	2	2
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19	4	2	2	2	2	2	1	1	-	1	2	2	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>468</b>	<b>100</b>	<b>41</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>40</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>41</b>

Примерный план тренировочных занятий

**Тренировочный этап. Спортивная специализация – до двух лет**

**Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба**

Количество учебных недель в году - 52

Количество часов в неделю - 9

Количество часов в году - 468

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	%	Месяц											
				январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Объём физической нагрузки, в том числе:	393	84												
1.1	Общая физическая подготовка	234	50	18	20	20	18	17	17	24	24	21	18	19	18
1.2	Специальная физическая подготовка	56	12	6	4	3	5	6	6	4	4	4	4	4	6
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	19	4	2	2	2	2	2	3	-	-		2	2	2
1.4	Техническая подготовка	84	18	8	7	7	7	7	7	6	6	6	7	8	8
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	42	9	4	3	4	5	4	4	2	2	3	3	4	4
3	Инструкторская и судейская практика	14	3		2	2	2		2	-	-		2	2	2
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19	4	2	2	2	2	2	1	1	-	1	2	2	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>468</b>	<b>100</b>	<b>42</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>38</b>	<b>41</b>	<b>42</b>

Примерный план тренировочных занятий

**Тренировочный этап. Спортивная специализация – свыше двух лет**

**Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, прыжки, метания, многоборье**

Количество учебных недель в году - 52

Количество часов в неделю - 12

Количество часов в году - 624

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	%	Месяц											
				январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Объём физической нагрузки, в том числе:	493	79												
1.1	Общая физическая подготовка	126	20	4	12	14	9	6	4	12	20	19	15	7	5
1.2	Специальная физическая подготовка	168	27	18	13	10	18	18	17	14	9	10	10	15	16
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	37	6	5	3	2	2	5	5	3	-	1	2	4	5
1.4	Техническая подготовка	162	26	14	14	15	13	13	14	13	10	12	14	15	15
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	62	10	5	5	5	5	5	6	5	6	5	5	5	5
3	Инструкторская и судейская практика	37	6	5	3	2	2	5	5	3		1	2	4	5
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	32	5	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3
	<b>ИТОГО</b>	<b>624</b>	<b>100</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>48</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>54</b>

Примерный план тренировочных занятий

**Тренировочный этап. Спортивная специализация – свыше двух лет**

**Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба**

Количество учебных недель в году - 52

Количество часов в неделю - 12

Количество часов в году - 624

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	%	Месяц											
				январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Объём физической нагрузки, в том числе:	511	82												
1.1	Общая физическая подготовка	255	41	13	20	25	21	16	12	21	34	31	28	18	14
1.2	Специальная физическая подготовка	94	15	13	8	3	10	12	12	7	2	3	4	8	12
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	37	6	5	3	2	2	5	5	3	-	1	2	4	5
1.4	Техническая подготовка	125	20	12	11	11	10	10	11	10	7	9	9	13	12
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	62	10	5	5	5	5	5	6	5	6	5	5	5	5
3	Инструкторская и судейская практика	25	4	2	3	3	2	3	3				3	3	3
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	26	4	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>624</b>	<b>100</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>53</b>











Примерный план тренировочных занятий

**Этап высшего спортивного мастерства  
Для спортивной дисциплины многоборье**

Количество учебных недель в году - 52

Количество часов в неделю - 24

Количество часов в году - 1248

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	%	Месяц											
				январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Объём физической нагрузки, в том числе:	924	74												
1.1	Общая физическая подготовка	187	15	11	11	22	18	10	11	15	19	23	19	16	12
1.2	Специальная физическая подготовка	325	26	31	31	22	26	30	29	25	26	22	26	29	28
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	87	7	9	9	5	7	9	10	9	-	6	6	8	9
1.4	Техническая подготовка	325	26	28	29	26	28	28	28	27	26	24	26	27	28
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	200	16	17	15	17	16	17	15	17	18	17	17	16	18
3	Инструкторская и судейская практика	49	4	3	3	5	3	4	4	5	6	6	4	3	3
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	75	6	5	6	7	6	6	7	6	9	6	6	5	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>1248</b>	<b>100</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>12</b>

### 3.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении

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

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

- В процессе подготовки спортсменов рекомендуется планировать основные и дополнительные занятия. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок определяется с учётом задач тренировочного процесса.

- Рекомендуется применять различные варианты построения занятий. Выбор того или иного из них зависит от следующих причин: этапа многолетней и периода годичной подготовки, уровня квалификации и тренированности спортсмена, задач, поставленных в том или ином занятии, и др. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (способствующие преимущественному развитию отдельных свойств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности легкоатлетов - скоростных или силовых качеств, анаэробной или аэробной производительности, специальной выносливости и др.) и комплексной направленности (предполагают использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач).

- В процессе подготовки квалифицированных и достаточно тренированных спортсменов занятия комплексной направленности рекомендуется применять для поддержания ранее достигнутого уровня тренированности. Это особенно целесообразно при длительном соревновательном периоде, когда спортсмену приходится участвовать в большом количестве соревнований. Особенности построения программ таких занятий позволяют разнообразить тренировочный процесс, выполнить значительный объем работы при относительно небольшой суммарной нагрузке. Программы занятий комплексной направленности предусматривают применение средств, в равной степени способствующих решению задач:

- повышение скоростных возможностей, мощности и ёмкости анаэробной алактатной системы энергообеспечения;
- повышение мощности и ёмкости анаэробной лактатной системы энергообеспечения и мощности аэробной;
- совершенствование техники решение задач тактической подготовки и др.

- При планировании программ занятий аэробной, смешанной аэробно-анаэробной и преимущественно анаэробной гликолитической направленности следует учитывать, что их реализация связана с интенсивным расходом гликогена, сходными механизмами развития утомления и протекания восстановительных реакций. Для планирования программ таких занятий имеется множество разнообразных по характеру, локализации, продолжительности, интенсивности, последовательности применения, режиму работы и отдыха упражнений. Это даёт

возможность максимально разнообразить тренировочный процесс, не изменяя его основной направленности, решая при этом ряд принципиальных вопросов, предопределяющих его качество.

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

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

С учетом задач, решаемых на этапе начальной подготовки, планирование спортивных результатов сводится к выполнению к 12 годам норматива 3 юношеского спортивного разряда в нескольких соревновательных дисциплинах.

Достижение высоких спортивных результатов на тренировочном этапе до 2-х лет подготовки планироваться не должно, поскольку связывается с нежелательным «форсированием» тренировочного процесса, ведущим к последующему «застою» результативности в спортивной карьере занимающихся и неполной реализации индивидуального спортивного потенциала в возрастной зоне оптимальных возможностей.

Юные спортсмены 12–15 лет должны иметь соревновательную практику не в какой-то одной основной для них дисциплине, а в серии основных легкоатлетических дисциплин - минимум в трех различных видах программы.

Применительно ко второй половине тренировочного этапа и, особенно, к этапам совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства ставится задача максимального раскрытия индивидуальных возможностей легкоатлета для показа наивысших результатов и успешного выступления в ответственных соревновательных стартах.

Начиная со второго периода тренировочного этапа, примерно с возраста 14–15 лет, планируется выход на уровень II спортивного разряда. Тренировочный процесс начинает все больше приобретать черты специализированного и приоритетно направленного не просто на совершенствование в спортивной дисциплине, а на подготовку к выступлениям в одном (реже в двух-трех) видах программы. Легкоатлеты перестают регулярно выступать в разных соревновательных дисциплинах.

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результаты, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

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

1. Возраст спортсмена;
2. Состояние здоровья спортсмена;
3. Стаж занятий в спорте и в конкретном виде легкой атлетики;
4. Спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
5. Результаты, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
6. Уровень спортивной мотивации спортсмена;
7. Уровень психологической устойчивости, моральное состояние;
8. Наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности;
9. Обстановка в семье спортсмена, поддержка близких ему людей;
10. Наличие каких-либо проблем в учебном заведении;
11. Прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

При планировании спортивного результата необходимо так же учитывать научно обоснованную информацию об оптимальном возрасте для достижения наивысших результатов,

продолжительности подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду.

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

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

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), их закономерное соотношение и общую последовательность. Структура спортивной тренировки юного спортсмена характеризуется:

- а) соотношением различных сторон подготовки (физической и технической);
- б) соотношением тренировочной нагрузки (объема и интенсивности);
- в) последовательностью различных звеньев тренировочного процесса.

Рассматривая многолетнюю спортивную тренировку как целостную систему, вычлениют следующие структурные компоненты - относительно обособленные звенья тренировочного процесса:

1. тренировочные задания;
2. тренировочные занятия и их части;
3. микроциклы;
4. мезоциклы;
5. макроциклы (периоды тренировки - годовые и полугодовые);
6. стадии;
7. этапы многолетней тренировки (продолжительностью от 2 до 6 лет).

Продолжительность занятий различная – от 1 до 4 часов.

Основные занятия дополняются ежедневной утренней тренировкой - зарядкой, которая проводится с малой нагрузкой. Спортивные соревнования любого масштаба также представляют собой важную форму занятий. В занятиях любой формы должно быть сохранено основное правило: постепенное начало, затем основная работа и в заключении – снижение нагрузки.

В основной части занятия решаются его главные задачи. Продолжительность основной части занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины тренировочной нагрузки. В заключительной части занятия осуществляется приведения организма спортсмена в состояние, по возможности, близкое к дорабочему, создаются условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов.

#### **Тренировочный микроцикл**

Микроциклом принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе подготовки. Продолжительность микроциклов может составлять от 3 до 14 дней, но самой распространённой формой является семидневный микроцикл.

Микроциклы бывают следующих типов:

1. втягивающие;
2. ударные;
3. восстановительные;
4. подводящие;
5. соревновательные.

Втягивающие микроциклы направлены на подведение организма спортсмена к напряжённой тренировочной работе и, как правило, предшествуют ударным микроциклам.

Ударные микроциклы характеризуются большим суммарным объёмом работы, высокими нагрузками. Ударные микроциклы составляют основу и создают общую направленность в подготовительном периоде.

Восстановительным микроциклом обычно завершается серия ударных микроциклов. Также их используют после соревновательного микроцикла. Основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов. Это

обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов.

Подводящие микроциклы направлены на непосредственную подготовку спортсменов к соревнованиям. Содержание их может быть разнообразным и зависит от множества факторов, основными при этом будут индивидуальные особенности спортсмена и план на предстоящие соревнования.

Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с программой соревнований.

Тренировка планируется на основе недельного цикла. Цикловое планирование позволяет выполнять большую тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых, причём не столько за счёт свободных дней, сколько за счёт свободных дней, сколько за счёт целесообразного чередования и сочетания различных тренировочных работ. В настоящее время спортсмены тренируются 5-7 раз в неделю.

В тренировочном цикле чередуются занятия с разными задачами, средствами, методами и нагрузками. Важно так построить микроцикл, чтобы повысить эффективность тренировки за счёт правильного распределения в цикле разных занятий. Для совершенствования техники не безразлично, что выполнялось в тренировочном задании накануне. Если занятие было посвящено воспитанию выносливости или совершенствованию техники при максимальных условиях, то на следующий день работать над улучшением техники не следует, поскольку это не эффективно. В то же время совершенствование техники при небольших нагрузках в течение нескольких дней подряд даёт положительные результаты.

При повторении микроцикла нужно учитывать и роль эмоционального фона. Например, после участия в соревнованиях или после тренировки при большом скоплении зрителей следует проводить облегчённую тренировку.

Среди разных упражнений и тренировочных нагрузок, включаемых в занятия, надо выделять главные, которые определили бы его преимущественную направленность на воспитание какого либо двигательного качества, овладение техникой или тактикой, поддержание тренированности или активный отдых и т.п. Преимущественная направленность определяет основную задачу; кроме неё в занятиях во многих случаях решаются и другие задачи. Но внимание спортсмена, его возможности лучше сосредоточить на чём либо одном, главном, в данном занятии. Даже при интегральном методе направленность сознания спортсмена не должна расплываться.

При установлении оптимального взаимодействия смежных по дням занятий можно исходить из их принципиальной последовательности в связи с преимущественной направленностью:

1. изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях;
2. совершенствование техники при больших и максимальных усилиях;
3. воспитание быстроты в кратковременной работе;
4. воспитание силы в продолжительной работе;
5. воспитание силы при усилиях 60-80% от максимального уровня;
6. воспитание силы при усилиях 90-100% от максимального уровня;
7. воспитание силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности;
8. воспитание силовой выносливости в работе большой и максимальной интенсивности;
9. воспитание выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней;
10. воспитание выносливости в работе большой мощности;
11. воспитание выносливости в работе умеренной мощности.

В ряде случаев для усиления эффекта обучения или воспитания двигательных качеств занятие с одной преимущественной направленностью может повторяться 2-3 дня подряд. Особенно в этом есть необходимость при овладении техникой и воспитании быстроты.

Упражнения, направленные на воспитание того или иного качества или совершенствование техники, нуждаются в разной частоте повторений по дням. Так, воспитание гибкости, общей выносливости, а также силы мелких мышечных групп осуществляется эффективнее при ежедневной тренировке; в то же время сила более крупных мышц лучше нарастает при тренировке через день; режим воспитания специальной выносливости при высокой нагрузке – три занятия, равномерно расположенных в течение недели; общая физическая подготовленность, в том числе и общая выносливость, поддерживается на достигнутом уровне двумя занятиями в неделю; двух занятий достаточно также для поддержания достигнутой гибкости, силы, быстроты.

Любая задача тренировки успешно решается при оптимальном режиме повторений по дням. Оптимальная повторяемость по дням может измениться в зависимости от условий выполнения упражнения. То же воспитание гибкости, но с отягощениями уже нецелесообразно планировать

ежедневно, лучше через день. Прыжковые упражнения, столь полезные при ежедневной тренировке без отягощений, можно делать лишь три раза в неделю, если положить на плечи штангу. Упражнения «на быстроту» нельзя выполнять 3-4 дня подряд зимой на снегу или летом на песке. Более эффективно делать это через день.

Для правильного сочетания работы и отдыха в тренировочном микроцикле чередуются предельные нагрузки в одних занятиях с работой, поддерживающей уровень тренированности, - в других и активным отдыхом – в третьих. Предельные нагрузки обычно включаются один-два раза в неделю, нагрузка, поддерживающая тренированность, - два раза, а для активного отдыха бывает достаточно одного раза в неделю.

Активный отдых применяется всякий раз, когда надо ускорить восстановление организма после особенно большой нагрузки накануне.

Величины нагрузки в течение недели во многих случаях изменяются двойной волной. Однако в горных условиях, например, могут понадобиться дополнительные дни отдыха; в очень жаркую погоду не всегда рациональна предельная нагрузка во второй волне и т.п.

Чередование различных тренировочных занятий, прикидок или соревнований, а также дней отдыха на протяжении микроцикла должно быть постоянным в течение продолжительного времени. Это создаёт привычный режим, обеспечивающий высокую эффективность тренировки и стабильность спортивных достижений.

При пропуске тренировочных занятий по тем или иным причинам микроцикл не следует сдвигать на другие дни. Пропущенные тренировочные дни – это изъян одного цикла, и из-за этого не следует нарушать привычный ритм тренировки по определённым дням недели.

Приступая к построению микроцикла, тренер должен распределить по дням всё, что он включил в план тренировки на данный этап. Прежде всего, тренировочные занятия, исходя из преимущественной направленности; после этого – содержание тренировки, исходя из оптимального повторения разных упражнений; затем – уровень нагрузки по отдельным упражнениям и в целом на день.

Если тренировка проводится два-три раза в день, то аналогично записывается содержание утренней и вечерней тренировки.

При составлении индивидуального недельного плана в него записываются конкретные средства тренировки. Величины нагрузок и другие данные.

Установленный тренировочный цикл повторяется столько раз, сколько потребуется для решения задач подготовки на данном этапе (обычно 1,5-2 месяца в подготовительном периоде и 1-1,5 – в соревновательном).

В повторяемых циклах направленность заданий и упражнений сохраняется, но средства и методы разнообразятся, а объём и интенсивность работы изменяются. Могут меняться и условия, в которых проводится тренировка.

После того как задачи данного этапа тренировки решены и возможности микроцикла в значительной мере исчерпаны, переходят на новый цикл. Он может иметь другое число дней или оставаться прежним, главное – в его содержании, направленном на решение новых задач, на дальнейшее повышение подготовленности спортсменов. Фактически недельный цикл может сохраняться в течение года, но в связи с периодом и этапом тренировки, изменением подготовленности спортсмена и многими другими условиями преимущественная направленность, средства, методы и нагрузки в занятиях должны соответственно изменяться.

Взаимоотношение повторяемых циклов может быть различным. На одном этапе тренировки может понадобиться сохранить однородность микроциклов, если тренировочная программа выполняется на одинаковом уровне интенсивности и объёма; на другом – увеличить нагрузку от цикла к циклу. Очень часто такое увеличение нагрузки осуществляется на протяжении трёх микроциклов, а четвёртый проходит со сниженной нагрузкой для полного восстановления организма. Подобные четыре цикла многократно повторяются, но всякий раз на несколько более высоком уровне нагрузки. Такое изменение нагрузки может быть и при двухцикловых повторениях: первый – с очень большой нагрузкой, второй – с облегчённой.

Может быть и постепенное, от цикла к циклу, снижение нагрузки, что характерно для заключительного периода тренировки.

Вполне допустима и другая, более сложная, динамика содержания и нагрузки повторяемых микроциклов. Но складывается эта динамика на основе указанных сочетаний микроциклов. В построении тренировочных микроциклов не должно быть догматизма, механического выполнения

того, что запланировано. Необходимо постоянно вносить поправки в соответствии с состоянием спортсмена, условиями занятий и пр.

Микроциклы делятся на тренировочные и соревновательные. Тренировочные микроциклы строятся таким образом, чтобы обеспечить наибольшее повышение уровня тренированности и развитие спортивной формы. Соревновательные циклы направлены на обеспечение наилучшей подготовки к определённому состязанию.

Соединяясь микроциклы образуют этапы и периоды круглогодичной многолетней тренировки. Микроцикл основной конструктивный элемент в построении и планировании процесса спортивной тренировки.

### **Тренировочный макроцикл**

Макроцикл состоит из трёх периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Подготовительный период в свою очередь состоит из общеподготовительного и специально-подготовительного этапов.

В подготовительном периоде закладывается техническая и функциональная основа для успешной подготовки и участия в основных соревнованиях, обеспечивается становление различных сторон подготовленности. Этот период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня общей и вспомогательной физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем организма, развитие необходимых спортивно-технических и психологических качеств. Тренировка на специально-подготовительном этапе предусматривает целенаправленную специальную подготовку, обеспечивающую высокий уровень готовности к эффективной соревновательной деятельности.

В соревновательном периоде происходит дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, осуществляется непосредственная подготовка и участие в основных соревнованиях.

Переходный период направлен на восстановление физического и психического потенциала спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок предыдущих периодов подготовки, осуществление мероприятий, направленных на подготовку к очередному макроциклу.

### **Подготовка бегунов**

**Этап начальной подготовки.** На первом, втором и третьем году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту либо иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры.

Годичный цикл подготовки бегунов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа - общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные бегуны принимают участие в 4-6 соревнованиях.

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

Для юных бегунов 1-го - 3-го годов обучения в группах начальной подготовки такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Для бегунов, обучающихся в группах начальной подготовки, подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля и затем - 6 недель оздоровительно-спортивный лагерь.

**Этап начальной специализации.** В первые 2 года занятий в тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств. Возраст занимающихся - от 12 до 14 лет. После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

### **Этап углублённой специализации**



При планировании подготовки в тренировочных группах 3-го - 5-го годов обучения в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации.

**Задачи подготовительного периода общеподготовительного этапа:**

1. Повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы в основном средствами ОФП.

В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег).

**Задачи специально-подготовительного этапа:**

1. Дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности.
2. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

**Задачи соревновательного периода:**

1. Совершенствование техники спринтерского бега.
2. Улучшение спортивного результата прошлого сезона в беге на 60, 100, 200 и 400 метров на 1-2%.
3. Повышение уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости.
4. Улучшение спортивного результата прошлого сезона в беге на средние и длинные дистанции.

Для решения этих задач спортсмен участвует в 5-6 соревнованиях при значительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

**Задачи второго подготовительного периода общеподготовительного этапа:**

1. Дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом, средствами ОФП.
2. Развитие общей выносливости.

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

**Задачи специально-подготовительного этапа:**

1. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта
2. Повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

**Задачи раннего соревновательного этапа:**

1. Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.
2. Улучшение спортивного результата прошлого года в беге на 2-3%

Спортсмен должен участвовать в 4-5 соревнованиях. Не всегда удается улучшить спортивный результат на протяжении длинного соревновательного этапа. Поэтому в середине соревновательного периода целесообразно ввести специализированный подготовительный этап (4 недели). Это делается для повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к этапу основных соревнований сезона.

**Задачи заключительного этапа годичного цикла (основных соревнований):**

1. Достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.
2. Улучшение спортивного результата на 5-6 % по сравнению с прошлогодним.
3. Выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

**Этап совершенствования спортивного мастерства.** Подготовка бегунов на короткие дистанции в группах совершенствования спортивного мастерства длится два года. Структура годичного цикла остаётся той же, что и при подготовке спринтеров в тренировочных группах. Увеличивается объём специальных беговых тренировочных нагрузок и объём силовых и скоростно-силовых упражнений, а так же количество соревнований. Особое внимание на данном этапе уделяется совершенствованию техники спринтерского бега, исправлению индивидуальных технических ошибок.

Тренировочный процесс начинается после 3-4 недельного переходного периода, в задачу которого входит повышение уровня общей физической подготовки.

Первый подготовительный период длится 10 недель и разделён на общеподготовительный и специально-подготовительный этапы.

**Общеподготовительный этап решает следующие задачи:**

1. повышение уровня ОФП;

2. развитие общей и специальной выносливости;
3. развитие силовых, скоростно-силовых качеств.

**Специально-подготовительный этап направлен на:**

1. развитие скоростных качеств, гибкости;
2. развитие специальной выносливости.

**Этап высшего спортивного мастерства.** Подготовка бегунов в группах ВСМ осуществляется по индивидуальным планам. Круглогодичность тренировки во всех видах спорта - одно из определяющих условий эффективности подготовки спортсменов.

Круглогодичность означает, что одиннадцать месяцев в году спортсмен ведёт регулярную тренировку, а в двенадцатый снижает нагрузку – отдыхает. Круглогодичная тренировка носит волнообразный характер. В каждом году тренировки она претерпевает изменения, зависящие от биологических свойств организма и условий внешней среды.

Для достижения наилучших спортивных результатов необходимо приспособить организм атлета к определённым условиям внешней среды. Главным условием являются сроки соревнований – спортивный календарь. Спортсмен готовится достичь высшей спортивной формы в заранее известный день главного состязания и поддерживать её на протяжении определённого времени.

**Тренировочные средства, используемые в занятиях начиная с тренировочного этапа**

№ п/п	Тренировочное средство	Вариант	Период тренировочного макроцикла	Этап спортивной подготовки			
				Тренировочный этап до 2 лет	Тренировочный этап свыше 2 лет	Этап ССМ	Этап ВСМ
<b>Соревновательная дисциплина: Бег на короткие дистанции. Соревновательные дисциплины: бег 60 м, бег 100 м, бег 200 м</b>							
<b>Направление подготовки: группа тренировочных средств «Бег на отрезках от 80 м с интенсивностью 96-100%(км)»</b>							
1.	Бег 60 м по команде	Контрольный бег	п, с	+	+	+	+
		Состязательная форма	п, с	+	+	+	+
2.	Бег 3-4 x 30-50 м со старта повторно	Отдых между пробежками до полного восстановления	п, с	+	+		
		Отдых между пробежками 3-4 мин, 2-3 серии, между сериями 7-8 мин	п, с			+	+
3.	Челночный бег 30-50 м, 5-6 пробежек	1 серия	п	+	+		
		2 серия	п			+	+
4.	Бег 30-40 м по уклон 3-4 <sup>0</sup> повторно, отдых 3-5 мин		п, с	+	+	+	+
5.	Бег с тягой вперёд 40-50 м, повторно, с использованием резинового амортизатора или тяги через блок с помощью партнёра, 3-4 раза		п, с			+	+
6.	Бег с буксировкой покрышки автомобиля, 3-4 повторения по 40-60 м		п, с	+	+		
7.	Бег с высоким подниманием бедра (в высоком темпе) 30 + переход в бег с ускорением 30 м, 5 повторений		п, с	+	+	+	+
8.	Бег с захлёстыванием голени назад (в высоком темпе) 30 + переход в бег с ускорением 30 м, 5 повторений		п, с	+	+	+	+
9.	Семенящий бег (в высоком темпе) 30 + переход в бег с ускорением 30 м, 5 повторений		п, с	+	+	+	+
10.	Бег скрестным шагом 40-60 м правым, левым боком вперёд + переход в бег с ускорением 30 м, 5 повторений		п, с	+	+	+	+
11.	Эстафетный бег (приём, передача эстафеты) 3-4 раза по 50-60 м		с		+	+	+
<b>Направление подготовки: группа тренировочных средств «Бег на отрезках от 80 м с интенсивностью 91-100%(км)»</b>							

1.	Соревнования и контрольный бег 100 м, 150 м, 200 м	Контрольный бег	п, с	+	+	+	+
		В состязательной форме	п, с	+	+	+	+
2.	Переменный бег 3-6 x 100-150 м	1 серия	п, с	+	+	+	+
		2 серии, отдых между сериями 4-5 мин	п			+	+
3.	Бег 3-4 x 150 + 200 + +250 м повторно, отдых между повторениями 3-4 мин	1 серия	п	+	+	+	+
		2-3 серии, отдых между сериями 5-7 мин	п			+	+
4.	Бег повторно 3-4 x 150-200 м в гору	Отдых 3-4 мин	п	+	+	+	+
		2 серии, отдых между сериями 5-7 мин	п			+	+
5.	Бег с высокого старта 4-5 x 80 м, отдых 3-4 мин		п, с	+	+	+	+
6.	Бег 150-200 м с началом в 90% от максимума и с максимальной скоростью на последних 50 м	2-3 пробежки	п, с	+	+		
		4-5 пробежек	п, с			+	+
7.	Бег 150-200-300 м с изменениями скорости бега (скорость снижается на 15-20% на отрезках 20-30 м, затем восстанавливается)		п	+	+		
8.	Бег 40 м в подъём + 40 м вниз – 2-3 раза		п	+	+		
9.	Бег 80+100+120 м		п, с	+	+	+	+
10.	Бег на отрезках 300, 400, 500 м повторно	1-2 раза	п	+	+		
		3-4 раза	п			+	+
<b>Направление подготовки:</b> группа тренировочных средств «Старты и стартовые упражнения до 40 (раз)»							
1.	Бег с низкого старта под команду или без команды	20-30 м, 5-6 стартов	п, с	+	+		
		20-40 м, 6-10 стартов	п, с			+	+
2.	Старты из различных положений (лёжа, стоя спиной к направлению бега и др.)		п, с	+	+		
3.	Бег с высокого старта 3-4 x 30-40 м		п, с	+	+		
4.	Бег с высокого старта с сопротивлением (резиновый жгут, крышка автомобиля), 5-6 x 30 м		п, с	+	+	+	+
5.	Старты по команде с различным интервалом ожидания выстрела, 6-7 x 20 м		п, с	+	+	+	+
6.	Стартовое ускорение по отметкам 3-5 x 30-40 м (постепенное увеличение длины шага на первых 7 шагах на 10-15 см в каждом последующем шаге)		п, с	+	+	+	+
7.	Старты на вираже, 4-5 x 40 м		с	+	+	+	+
8.	Старты с гандикапом с задачей догнать впереди стартующего партнёра до отметки в 20 м, 4-5 x 20 м		с	+	+	+	+

9.	Выбегание со старта под планкой – тренер держит планку под таким углом, чтобы спортсмен отталкивался вперёд, а не вверх, 4-5 x 30м		п, с	+	+		
<b>Направление подготовки:</b> группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90% и ниже»							
1.	Бег попеременный 6-8 x 100 м быстро через 50 м медленно		п, с		+	+	+
2.	Бег интервальный	2-3 x 300 м	п	+	+		
		3-4 x 400м	п			+	+
3.	Бег повторный 80+100+150+200 м, 2 серии		п			+	+
4.	Бег повторный 150+200+250+200+150 м, 1 серия		п	+	+		
5.	Бег повторный 5 x 200 м с высокого старта (меняя скорость бега каждые 30 м)		п, с	+	+		
6.	Бег 2-3 x 300 м, переменнo		п			+	+
7.	Бег 4-8 x 150 м, переменнo		п			+	+
8.	Бег 4-8 x 120 м, переменнo		п	+	+	+	+
9.	Бег 4-8 x 100 м, переменнo		п	+	+	+	+
<b>Направление подготовки:</b> группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»							
1.	Прыжок в длину с места, 6-10 раз		п, с	+	+	+	+
2.	Тройной прыжок с места, 5-8 раз		п, с	+	+	+	+
3.	Пятерной прыжок с места, 5-8 раз		п, с	+	+	+	+
4.	Десятерной прыжок с места, 3-5 раз		п, с	+	+	+	+
5.	Многоскоки через отметки, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки		п, с	+	+	+	+
6.	Скачки, 8-10 отталкиваний, по 3-4 попытки на каждую ногу		п, с	+	+	+	+
7.	Спрыгивание с возвышения с последующим прыжком вперёд, по 10 попыток на каждую ногу		п, с			+	+
8.	Запрыгивание на гимнастического коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперёд, 10-15 прыжков, 4-5 подходов		п, с			+	+
9.	Многоскоки с отягощением 3-5 кг на поясе или 7-10 кг на плечах, 8-10 попыток		п, с			+	+
10.	Подскоки вверх с отягощением, 10-15 кг на плечах, отталкиваясь одной ногой, 15-20 отталкиваний, 3-5 подходов		п, с			+	+

11.	Многоскоки в гору или по ступенькам, 15-20 отталкиваний		п, с	+	+	+	+
12.	Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»), по 10-15 раз на каждой ноге		п, с		+	+	+
13.	Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от гимнастической скамейки, 10-20 прыжков, 3-5 подходов		п	+	+		
14.	Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди, и продвигаясь вперёд, 10-20 прыжков, 3-5 подходов		п	+	+		
15.	Прыжки на двух ногах в глубоком седе, продвигаясь вперёд, 10-20 прыжков, 3-5 подходов		п	+	+		
16.	Прыжки «разножка», меняя положение ног 1-2 раза в полёте, 10-20 прыжков, 3-5 подходов		п	+	+		
17.	Прыжки через гимнастическую скамейку слева направо и обратно, 10-20 прыжков, 3-5 подходов		п	+	+		
18.	Прыжки через барьеры на двух ногах, 6-10 барьеров, 3-6 попыток		п, с		+	+	+
19.	Прыжки, доставая баскетбольное кольцо или щит, 10-20 попыток		п, с		+		
20.	Прыжок в длину	С разбега 10-12 м, 5-6 попыток	п, с	+	+	+	+
		С полного разбега, 4-5 попыток	с	+	+	+	+
21.	Прыжки в высоту различными стилями, 10-15 попыток		п, с	+	+	+	+
<b>Направление подготовки:</b> группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения»							
1.	Рывок толчок штанги, 2-3 серии	2-3 раза в каждом подходе с весом 95% от максимального	п, с			+	+
		6-7 раз в каждом подходе с весом 80% от максимального	п		+	+	+
2.	Тяга штанги до пояса 90% от максимального, 4-5 повторений, 3-4 серии		п		+		
3.	Приседание со штангой полное или полуприседы, 3-5 серий	2-3 повторения с весом 95 % от максимального	п, с		+	+	+
		6-7 повторений с весом 80 % от максимального	п, с		+	+	+
4.	Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой на плечах 50-70 кг, 3-5 подходов		п, с			+	+
5.	Наклоны со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 раз в		п		+	+	+

	подходе, 2-3 серии						
6.	Повороты туловища со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 поворотов, 2-3 серии		п		+	+	+
7.	Жим штанги 40-90 кг лёжа, 2-3 раза в подходе, 2-3 подхода		п		+	+	+
8.	Подъём на носки со штангой на плечах весом 50-70 кг, 10-15 раз, 2-3 подхода		п	+	+	+	+
9.	Подъём рук через стороны с гантелями или блинами от штанги весом 5-10 кг, 10-15 раз, 2-3 серии		п	+	+	+	+
<b>Направление подготовки:</b> группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения»							
1.	Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты туловища, махи ногами, круговые движения тазом (подготовительная часть) – всего 20-30 минут		п, с		+	+	+
2.	Упражнения на развитие гибкости: сидя на полу, у гимнастической стенки, шпагат, всего 20 мин		п, с		+	+	+
3.	Метание набивного мяча 5-7 кг: снизу-вверх, через голову назад, сбоку вперёд, 7-10 раз каждое, 2-3 серии, всего 20 минут		п, с		+	+	+
4.	Толкание ядра: с места, от груди двумя руками, сбоку, 7-10 повторов, 2-3 серии, всего – 20 мин		п, с		+	+	+
5.	Упражнения на тренажёрах для мышц плечевого пояса. Повторный метод (до отказа), 3-5 подходов, отдых 3-5 минут – комплекс 20 минут		п, с		+	+	+
6.	Упражнения на тренажёрах для мышц ног. Повторный метод (до отказа), 3-5 подходов, отдых 3-5 минут – комплекс 20 минут		п, с		+	+	+
7.	Упражнения на тренажёрах для мышц туловища. Повторный метод (до отказа), 3-5 подходов, отдых 3-5 минут – комплекс 20 минут		п, с		+	+	+
8.	Лёжа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением партнёра, 10-15 повторений на каждую ногу, всего 30 минут		п		+	+	
9.	Подвижные игры, всего 30 минут		п		+	+	
10.	Эстафеты встречные, всего 30 минут		п		+	+	
11.	Спортивные игры, всего 30 минут	На площадке	п		+	+	
		На песке	п		+	+	

12.	Круговая тренировка. Силовая направленность. Приседания со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх + прыжки через скамейку + отжимание от пола, 2-3 круга, всего 30 минут		п	+	+	+	+
13.	Круговая тренировка. Скоростно-силовая направленность. Челночный бег 10 x 15 + подтягивание на перекладине + быстрые прыжки через скамейку + упражнения на гибкость, лежа на мате + упражнения со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх, 2-3 круга, всего – 30 мин		п	+	+	+	+
14.	Круговая тренировка. Направленность – специальная выносливость. Челночный бег 6 x 40 м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6 x 40 м + отжимания от дорожки + барьерные упражнения 4 x 10 барьеров + упражнения на гибкость, 2-3 круга, всего – 30 мин		п	+	+	+	+
15.	Кросс равномерный 3-5 км, 20-30 мин		п, с	+	+	+	+
16.	Фартлек 15-20 мин		п	+	+		
<b>Соревновательная дисциплина: - бег 400 м</b>							
Группа тренировочных средств:							
1. Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91–100 %							
2. Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 %							
3. Старты и стартовые упражнения до 40 м							
4. «Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег»							
5. «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»							
6. «Специальные силовые упражнения»							
7. «Общеподготовительные упражнения »							
<b>Соревновательные дисциплины: - бег 60 м с/б; - бег 110 (100) м с/б</b>							
<b>Направление подготовки: группа тренировочных средств «Барьерный бег со стандартной расстановкой (барьеров)»</b>							
1.	Барьерный бег на 60, 110 (100) м с/б	Соревнования в беге на 60 м с/б					
		Соревнования в беге на 110 (100) м с/б					
2.	1-5 барьеров со старта повторно, 3-5 раз		п, с	+	+	+	+
3.	7-8 барьеров со старта повторно, 3-4 раза		с	+	+	+	+
4.	11 барьеров со старта повторно, 2-3раза		с		+	+	+



5.	2х6 барьеров + 2х8 барьеров + 2х6 барьеров повторно, 3-4 раза		п, с		+	+	+
6.	6х1 барьеров + 4х2 барьера + 4х3 барьера повторно, 3-4 раза		п, с		+	+	+
7.	5х2 барьера + 2х11 барьеров пониженной высоты повторно, 2-3 раза		с		+	+	+
<b>Направление подготовки: группа тренировочных средств «Барьерный бег с нестандартной расстановкой (барьеров)»</b>							
1.	Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 0,3-0,5 м, 5х 6 барьеров		п, с	+	+	+	+
2.	Барьерный бег с чередованием 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов, 5 раз		п, с	+	+	+	+
3.	Бег с пониженными барьерами: 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов, 5 раз		п, с	+	+	+	+
4.	Бег с барьерами через один шаг, 6 х 6 барьеров		п, с		+	+	+
5.	Бег сбоку толчковой ноги, маховой ноги, 1 шаг между барьерами, 6х6 барьеров		п, с		+	+	+
6.	Бег сбоку толчковой ноги, маховой ноги, 3 шага между барьерами, 6х6 барьеров		п, с	+	+	+	+
7.	Бег с барьерами с расстановкой на 200 м, 3-5 барьеров х 4 раза		п, с		+	+	+
<b>Соревновательная дисциплина: - бег 400 м с/б</b>							
<b>Направление подготовки: группа тренировочных средств «Барьерный бег со стандартной расстановкой (барьеров)»</b>							
1.	Барьерный бег 300 м с/б, 400 м с/б в состязательной форме		с	+	+	+	+
2.	Барьерный бег 60, 110 (100)м с/б в состязательной форме		п, с	+	+	+	+
3.	Преодоление 1 барьера, 5-6 раз		п, с	+	+	+	+
4.	Бег с 2-3 барьерами, 3-5 раз		п, с	+	+	+	+
5.	Бег с 5 барьерами, 3-4 раза		п, с	+	+	+	+
6.	Бег с 7-8 барьерами, 2-3 раза		с	+	+	+	+
7.	Бег с 11 барьерами 1-2 раза		с		+	+	+
8.	Преодоление 1 барьера пониженной высоты, 5-6 раз		п, с	+	+		
9.	Бег с 2-3 барьерами пониженной высоты, 3-5 раз		п, с	+	+		
10.	Бег с 5 барьерами пониженной высоты, 3-4 раза		п, с	+	+	+	+

<b>Направление подготовки: группа тренировочных средств «Барьерный бег с нестандартной расстановкой (барьеров)»</b>							
1.	Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 1,0-1,5 м и пониженной их высотой, 5 барьеров, 3-5 раз		п, с	+	+		
2.	Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 1,0-1,5 м, 5 барьеров, 3-5 раз		п, с	+	+	+	+
3.	Бег сбоку толчковой ноги, 3 (5) беговых шага между 6-8 барьерами, 3-5 раз		п, с	+	+	+	+
4.	Бег сбоку маховой ноги, 3 (5) беговых шага между 6-8 барьерами, 3-5 раз		п, с	+	+	+	+
5.	Бег 2 барьера с укороченным расстоянием + 2 барьера с нормальным расстоянием между барьерами, 3-5 раз		п, с	+	+		
6.	Бег 2 барьера с нормальным расстоянием + 2 барьера с укороченным расстоянием между барьерами, 3-5 раз		п, с	+	+		
7.	Бег с расстановкой барьеров на 200 м с/б, 5-6 барьеров, 3-5 раз		п, с	+	+		
<b>Направление подготовки: группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %»</b>							
1.	Соревнования и контрольный бег на 60, 100, 150 м	Контрольные тесты	п, с	+	+	+	+
		В состязательной форме	п, с	+	+	+	+
2.	Бег с соревновательной скоростью 70 м с длиной шагов, соответствующей количеству шагов между барьерами, 3-5 раз	Установить отметки	п, с	+	+	+	+
3.	Бег с соревновательной скоростью 150 м с длиной шагов, соответствующей количеству шагов между барьерами, 3-5 раз	Установить отметки	п, с	+	+	+	+
4.	Повторный бег, 10x100 м	1 серия	п	+	+	+	+
		2 серии	п	+	+	+	+
5.	Челночный бег, 6x50 м	1 серия	п, с	+	+	+	+
		2-3 серии	п, с			+	+
6.	Переменный бег, 5-7 x80 м через 80 м медленного бега		п, с	+	+	+	+
7.	Бег со старта	3-4 x 30-40 м, отдых до полного восстановления	п, с	+	+		
		Отдых 2-3 мин, 2-3 серии	п, с			+	+
8.	Бег с хода	3-4x 30-40 м, отдых до полного восстановления	п, с	+	+		
		3-4 x 30-40 м, отдых 2-3 мин, 2-3 серии, электронный хронометраж	п, с			+	+

9.	Бег с ускорением, 3-5 x 60 м		п, с	+	+	+	+
10.	Бег под уклон, 5-6 x 40 м		п, с	+	+	+	+
11.	Бег с тягой вперед, 5-6 x 40 м		п, с		+	+	+
12.	Бег по отметкам с длиной шага по дистанции, 4-5 x 100-150 м		п, с	+	+	+	+
13.	Бег с высоким подниманием бедра в высоком темпе, 4-5 x 60-80 м		п, с	+	+	+	+
14.	Бег с забрасыванием голени назад в высоком темпе, 4-5 x 60-80 м		п, с	+	+	+	+
15.	Семенящий бег в высоком темпе, 4-5 x 60-80 м		п, с	+	+	+	+
16.	Бег скрестным шагом правым или левым боком вперед в высоком темпе, 4-5 x 60-80 м		п, с	+	+	+	+
17.	Тренировка в эстафете 4x400 м	Прием эстафеты 4x30м	п, с	+	+	+	+
		Передача эстафеты 4x40м	п, с	+	+	+	+
<b>Направление подготовки:</b> группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %»							
1.	Бег 5 x 150 - 200 м чередуя 50 м бег + 50 беговое упражнение		п	+	+	+	+
2.	Повторный бег 3-4 x 800 м отдых – медленный бег 3 мин		п			+	+
3.	Повторный бег 2- 3x1000 м, отдых – медленный бег 3 мин		п			+	+
4.	Бег 3-5 x 800 м, отдых 3-5 мин		п	+	+	+	+
5.	Бег 3-4 x 1000 м, отдых 3-5 мин		п	+	+	+	+
6.	Бег 600-400-200-400-600 м		п	+	+	+	+
7.	Бег 50, 100, 150, 200, 300, 350м		п	+	+	+	+
8.	Бег 3 x 300м, первые 50 м быстро, следующие 150 м свободно, последние 100 м быстро		п, с	+	+	+	+
9.	Бег 450 м: первые 200 м быстро, следующие 200 м свободно, последние 50 м быстро		п, с	+	+	+	+
<p style="text-align: center;">Группа тренировочных средств:  1. Прыжковые упражнения (отталкиваний)  2. Специальные силовые упражнения  3. Общеподготовительные упражнения</p>							
<p style="text-align: center;">Спортивная дисциплина: Бег на средние и длинные дистанции  <b>Соревновательные дисциплины: бег 800 м, бег 1500 м</b></p>							
<b>Направление подготовки:</b> группа тренировочных средств «Бег с моделированием соревновательной деятельности»							

1.	Соревнования на дистанции 1500 м	По графику («раскладке»)	с			+	+
		На реализацию тактической установки: бег в группе; возглавить забег; финишный спурт на последних 100 метрах; финишный спурт на последних 200 метрах и т.д.	с			+	
2.	Соревнования на дистанции 800 м	По графику («раскладке»)	с			+	+
		На реализацию тактической установки.	с			+	
3.	Соревнования на дистанции 1000 м	На максимальный результат	с		+	+	
		На заданный результат	с		+	+	
4.	Соревнования на дистанции 600 м, на заданный результат		с	+	+		
5.	Соревнования на дистанции 400 м, на максимальный результат		с	+	+		
6.	Соревнования в эстафетном беге 4x400м, на максимальный результат		п	+			
7.	Соревнования в эстафетном беге 600м+400м+200м, на максимальный результат		п	+			
8.	Контрольный бег на дистанции 1200 м, на заданный результат		п, с				+
9.	Контрольный бег на дистанции 1000 м, на заданный результат		п, с			+	
10.	Контрольный бег на дистанции 800 м, на заданный результат		п, с			+	
11.	Контрольный бег на дистанции 600 м	На максимальный результат	с		+		
		На заданный результат	п	+	+		
12.	Контрольный бег на дистанции 400м	На максимальный результат	п		+		
		На заданный результат	п	+	+		
13.	Контрольный бег на дистанции 200 м	На максимальный результат	п	+			
		На заданный результат	с	+	+		
14.	Моделирующая серия: бег с соревновательной скоростью: 1200м + 300 м, интервально - между 1-м и 2-м отрезками 5 мин (1500м); 400м+200м+200м, интервально - между 1-м и 2-м отрезками 20 с, между 2-м и 3-м - 10 с (800 м)		с			+	+

15.	Моделирующая серия: бег с соревновательной скоростью: 600м+400 м+200 м, повторно, до 2 серий (для 1500м); 200м+400м+100м, повторно, до 2 серий (для 800 м)		с			+	+
16.	Бег с соревновательной скоростью 5-10х200м/200м, переменнo		п, с			+	+
17.	Бег с соревновательной скоростью 5-10х100м/100м, интервально		п, с			+	+
18.	Бег с соревновательной скоростью 10х50м /350м, интервально		п, с		+	+	
19.	Бег с соревновательной скоростью 10х50м /150м, переменнo		п, с		+	+	
20.	Бег субмаксимальной скоростью 6х150м/полное восстановление	С гандикапом	п, с				+
		За лидером	п, с			+	
		В состязательной форме	п, с			+	
		По выражу	п, с			+	
21.	Бег 5-10х100м или 200м с заданной скоростью и определением времени пробегания отрезка		п, с	+	+		
22.	Бег 100 м с плавным изменением параметров бегового шага, 5 повторений	Увеличение длины шага	п, с	+	+		
		Уменьшение длины шага	п, с	+	+		
23.	Бег 60 м с резким изменением параметров бегового шага, 5 повторений	Увеличение длины шага	п, с	+	+		
		Увеличение частоты шагов	п, с	+	+		
24.	Бег 5х100 м с высокого старта по выражу (30-40 м с максимальной скоростью + 60-70м свободно)		п, с		+		
25.	Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м/полное восстановление	«Вход в вираж» (30+30м)	п, с	+	+		
		«Выход из виража» (30+30м)	п, с	+	+		
26.	Бег на 5х60м по прямой с высокого старта/до 3 серий		п, с	+	+		
27.	Специальные беговые упражнения 5х60м/до 3 серий		п	+	+		
28.	Специальные беговые упражнения 30м + переход в бег с ускорением 30м / 5повторений		п	+			
<b>Направление подготовки: группа тренировочных средств «Бег в аэробно-анаэробном режиме»</b>							
1.	Соревнования в беге на 2 км, 3 км	На дорожке	+	+			
		На пересеченной местности	+	+			
2.	Контрольный бег на 3 км		п, с	+	+		
3.	Бег 5 км со скоростью выше анаэробного порога (темп		п		+	+	

	бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)						
4.	Бег 2-3x3000м/1000-400м м.б. (ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	Интервально	п			+	+
		Повторно	п	+	+		
5.	Бег 3000 м/400м м.б.+ 1000м / 2 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)		п			+	+
6.	Бег 3-5x2000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	Интервально	п			+	
		Повторно	п	+	+		
7.	Бег 2000 м/400м м.б.+ 1000м / 2-3 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)		п		+		
8.	Бег 5-10x1000м/1000-200м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	Переменно	п			+	+
		Интервально	п		+		
		Повторно	п	+			
9.	Бег 10x400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	Интервально	п, с	+			
		Переменно	п, с	+			
10.	Бег 10x200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.	Интервально - 3-4 минуты (ЧСС 130-140 уд/мин)	п, с	+			
		Переменно – в паузе отдыха бег (ЧСС 140-150 уд/мин)	п, с	+			
<b>Направление подготовки:</b> группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 1 (км)»							
1.	Темповый бег 5, 10 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)		п, с			+	+
2.	Переменный бег в непрерывном режиме 3 (5)x1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)		п, с		+	+	
3.	Темповый бег 3 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)		п, с		+	+	
4.	Бег 3-5x2000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	Интервально	п, с			+	+
		Повторно	п, с	+	+		
5.	Бег 5-10x1000м/200м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	Интервально	п, с			+	+
		Повторно	п, с	+	+		
6.	Бег 10x400м/400м м.б. (со скоростью ниже соревновательной, ЧСС не более 180 уд/мин).	Переменно	п, с	+	+	+	
		Интервально	п, с			+	+
7.	Бег 20x200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	Переменно	п, с			+	+

		Интервально	п, с	+	+		
8.	Бег 10x200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	Переменно	п, с			+	+
		Интервально	п, с	+	+		
9.	Переменный кросс (фартлек) 8-12 км с выполнением 6-8-10 ускорений (переключений) по 100-150-200 м (без «закисления»)		п, с	+	+		
<b>Направление подготовки:</b> группа тренировочных средств «Бег в анаэробном режиме (км)»							
1.	Соревнования на дистанции 300-1500 м		п, с			+	+
2.	Бег 2x600м/полное восстановление (повторно)	С соревновательной скоростью	п, с				+
		С субмаксимальной скоростью	п, с			+	
3.	Бег с субмаксимальной скоростью 4x400м/ полное восстановление		п, с			+	+
4.	Бег с соревновательной скоростью 200м/200 м м.б. + 400м/400 м м.б. + 600м / 2-3 серии, интервально		п, с			+	+
5.	Бег 3-5x300м / полное восстановление	С соревновательной скоростью	п, с		+	+	+
		С субмаксимальной скоростью	п, с		+	+	
6.	Бег с субмаксимальной скоростью 4-8x150м/полное восстановление	С горы	п, с				+
		В гору	п, с		+	+	+
		На дорожке	п, с		+	+	
7.	Бег 6-10x400м / 400м м.б. с соревновательной скоростью	Интервально	п, с			+	+
		Повторно	п, с		+	+	
8.	Бег 6-10x200м/200м м.б. с соревновательной скоростью	Интервально	п, с			+	+
		Повторно	п, с	+	+		
9.	Бег с максимальной скоростью 5x60м / 2 серии	С высокого старта	п, с		+	+	+
10.	Бег с субмаксимальной скоростью 5x60м / 2 серии	С высокого старта	п, с		+	+	
		С ходу	п, с		+	+	
11.	Бег с максимальной скоростью 5x30м / 2-3 серии	С высокого старта	п, с	+	+		
12.	Бег с субмаксимальной скоростью 5x30м / 2-3 серии	С высокого старта	п, с	+	+		
		С ходу	п, с	+	+		
<b>Направление подготовки:</b> группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (км)»							
1.	Бег в гору 3-5-х500-600м (ЧСС до 180 уд/мин)/600м м.б.		п				+
2.	Бег в гору 5-10x400м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/400м м.б.		п			+	+
3.	Бег в гору 10x200м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/200м м.б.		п, с		+	+	+

4.	Бег в гору 10x100м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/100м м.б.		п, с	+	+		
5.	Бег с буксировкой груза (волокуша) 5x60м/ до 3 серии		п		+	+	
6.	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5x50-100м /1-2 серии	В гору	п				
		По дорожке	п	+	+		
7.	Специальные беговые упражнения 5x50-100м / 2-4 серии	В гору	п	+	+		
		По мягкому грунту	п	+	+		
		По дорожке	п, с	+			
8.	Бег в естественно усложненных условиях 1-3-5 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	По песку	п		+	+	
		По снегу	п		+		
9.	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения на станции выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-4. Общий объем комплекса 3-4 км		п		+	+	
10.	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 6. Упражнения на станции выполняются повторным методом (10-15 повторений). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общий объем комплекса 1,5-2 км		п	+	+		
<b>Направление подготовки:</b> группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»							
1.	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения выполняются на станции повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 30 мин		п		+	+	
2.	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 8. Упражнения выполняются на станции повторным методом (10-12 повторений). Между станциями		п	+	+		



	выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 20 мин						
3.	Многokратные прыжки с места (отталкивание с двух ног – типа «лягушка»), перерывы между серией 4-5 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (всего 60-100 отталкиваний)	Выполняются подряд 20 отталкиваний	п			+	+
		Выполняются подряд 10 отталкиваний	п	+	+		
4.	Упражнения со штангой (на мышцы нижних конечностей). Вес штанги – 20-25 кг, 10-15 повторений в подходе, 2-3 подхода, общая продолжительность комплекса 20 мин	Приседания	п			+	+
		Полуприседы	п			+	+
		Выпрыгивания на опоре	п			+	+
		Нашагивания на опору	п			+	+
		Выпрыгивания на стопе		+	+		
Подъем на стопе		+	+				
5.	Упражнения со штангой (на мышцы верхнего плечевого пояса, спины, рук), в подходе упражнения выполняются повторным методом (10-15 повторений), вес штанги – 20-25 кг, 3-5 подходов, отдых между подходами 5-7 мин, продолжительность комплекса 30 мин	Жим лежа	п			+	+
		Жим сидя				+	+
		Толчок от груди				+	+
6.	Метание ядра 3-6 кг, продолжительность комплекса 20 мин (15-20 бросков)	Двумя руками из-за головы	п			+	+
		Двумя руками снизу	п			+	+
7.	Метание набивного мяча 2 кг, продолжительность комплекса 20 мин (20-30 бросков), выполняется в паре сериями по 5 бросков	Двумя руками из-за головы	п	+	+		
		Двумя руками снизу	п	+	+		
8.	Спортивные игры по упрощенным правилам 60 мин	На увеличенной площадке	п	+	+		
9.	Спортивные игры по упрощенным правилам 30 мин	На увеличенной площадке	п	+	+		
		На уменьшенной площадке	п	+	+		
10.	ОРУ. Упражнения (от 4 до 6 видов) выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления), 3-5 серии, между сериями пауза 3-4 мин. Общая продолжительность комплекса 30 мин	Упражнения, направленные на различные группы мышц	п	+	+		
		Упражнения, направленные на одну группу мышц					
11.	Упражнения для развития гибкости, продолжительность комплекса 20 мин	Упражнения у опоры	п	+	+	+	
		Упражнения с партнером		+	+		

## Подготовка метателей

**Тренировочные группы начальной специализации.** В первые два года обучения в группах начальной специализации (12-14 лет) продолжается выбор дальнейшей специализации в видах метания (диск, ядро, молот, копье), подготовка носит разносторонний характер, спортсмены должны овладеть основами всех видов метаний.

Для спортсменов 12-14 лет главное место в годичном цикле занимает **подготовительный** период, поэтому подготовка осуществляется на основе одноциклового планирования. Учебные и контрольные соревнования проводятся без специальной к ним подготовки и в основном в периоды школьных каникул. Продолжительность подготовительного периода составляет 29 недель, соревновательного - 19, а переходного - 4 недели. Подготовка начинается с сентября одновременно с началом учебного процесса. Летний соревновательный период длится до середины июня, и следующие 6 недель юные спортсмены проводят в оздоровительном лагере или работают по индивидуальным планам. Впервые 2 года занятий объемы тренировочных нагрузок у девочек могут быть такими же, как у мальчиков, а в последующие годы на 7-10% меньше. В 12-13 лет силовая работа со штангой (жимы, рывки, приседания и др.) исключается у девочек всех специализаций и у мальчиков, подготовка которых ориентирована на метание копья.

### **Задача втягивающего этапа подготовительного периода:**

1. Постепенное подведение организма юных спортсменов к выполнению специфической тренировочной работы.
2. Повышение объемов нагрузок.

Это осуществляется за счет средств ОФП. В течение 1 и 2 базовых этапов тренировочная работа направлена на:

- а) повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- б) развитие физических качеств;
- в) обучение элементам техники метаний, специальным упражнениям метателей другим видам легкой атлетики;
- г) формирование навыка соревновательного упражнения; обучение упражнениям,

заимствованным из тяжелой атлетики (рывок, подъем штанги на грудь и др.).

### **Задачи этапа зимних соревнований и в летний соревновательный период:**

1. Реализация достигнутого уровня СФП в условиях соревнований.
2. Приобретение опыта выступлений в соревнованиях.
3. Совершенствование физической и технической подготовленности.

### **Задача переходного периода:**

1. Восстановлении физического потенциала спортсмена и подготовка к очередному макроциклу.

**Тренировочные группы углубленной специализации (14-17 лет)** целесообразно строить исходя из двоянного годичного цикла, включающего два подготовительных, два соревновательных и один переходный периоды. Это позволяет более динамично распределить возрастающие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, создает условия для увеличения соревновательной подготовки в зимний период.

В начале макроцикла (4 недели) решается задача постепенного подведения организма занимающихся к выполнению специальной тренировочной работы, увеличению объемов нагрузок, особенно силовой направленности.

**На этапе базовой подготовки (12 недель)** обеспечивается повышение функциональных возможностей основных систем организма, способствующих дальнейшему росту ОФП и СФП с акцентом на развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

Важными задачами являются обучение элементам техники метаний и закрепление относительно устойчивого двигательного навыка, обучение технике других видов легкой атлетики. Увеличение объемов силовой нагрузки решает задачи:

1. Укрепления мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся;
2. Воспитания умений проявлять мышечные усилия динамического и статического характера;
3. Формирования способности рационально использовать мышечную силу в различных условиях.

Все более значительное место отводится специальным силовым упражнениям, избирательно воздействующим на группы мышц, проявлениям наиболее эффективных усилий в избранном виде

метаний.

**В ходе зимнего соревновательного периода** (6 недель) стоят задачи:

1. Реализация достигнутого уровня специальной физической и технической подготовленности.
2. Приобретение соревновательного опыта.
3. Выявление реакции спортсменов на «сбивающие» факторы.
4. Определение погрешности техники в условиях соревнований.

Выявление недостатков позволит провести коррекцию технической подготовки.

Задачи втягивающего этапа второго подготовительного периода:

1. Восстановление организма спортсмена после предшествующих тренировочных и, особенно, соревновательных нагрузок.
2. Достижение более высокого уровня общей работоспособности.

**В ходе второго базового этапа** (10 недель) необходимо обеспечить:

- а) увеличение объема средств специальной физической и технической подготовки, направленной преимущественно на развитие взрывной силы и скоростно-силовых качеств;
- б) совершенствование техники метаний;
- в) приобретение спортсменами умения распределять усилия при выполнении соревновательного упражнения в условиях возрастающего уровня специальной подготовленности.

**Задача на этапе подводящих соревнований** (4 недели) состоит в устранении мелких недостатков в технике и формировании стратегии целенаправленной подготовки к основным соревнованиям сезона.

**К задачам периода основных соревнований** (9 недель) относятся:

1. Избирательное совершенствование ведущих в каждом виде метаний физических качеств.
2. Приведение в соответствие временных параметров и ритма соревновательного упражнения достигнутому уровню физической подготовленности.
3. Сохранение спортивной формы и полная реализация уровня специальной физической и технической подготовленности.

Всего за годичный цикл для спортсменов 14-15 и 15-17 лет планируется от 12 до 16 соревнований: 4 учебных, 5 контрольных, 7 основных.

**В течение переходного периода** юным спортсменам необходимо восстановление после тренировочных и соревновательных нагрузок (устранение травм, профилактика простудных заболеваний, закаливание и др.) Подготовку к очередному макроциклу желательно начать в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.

**Группы спортивного совершенствования мастерства.** Спортивная подготовка осуществляется на основе двоякого годового цикла и характеризуется значительным увеличением объемов и интенсивности тренировочных нагрузок специальной направленности, постепенным (из года в год) снижением объема ОФП и возрастанием соревновательной практики.

В видах метаний годичный цикл на этапе спортивного совершенствования длится с октября по сентябрь следующего календарного года.

**Основная задача втягивающего этапа** (4 недели) - постепенное подведение организма спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы.

Характерной чертой тренировочного процесса в группах ССМ является решение задач спортивной подготовки на основе индивидуального подхода к занимающимся: повышение функциональных возможностей основных систем организма; уровня общей и специальной физической подготовленности с акцентом на развитие специальной и взрывной силы; координационных способностей, скоростно-силовых качеств, совершенствование технического мастерства.

В ходе зимнего соревновательного периода спортсмены должны стремиться реализовать достигнутый уровень специальной физической и технической подготовленности, приобрести опыт, участвуя в 3-4 основных стартах. Второй полуцикл начинается для них с втягивающего этапа (2 недели), в котором проводится тренировочная работа, направленная на повышение общей работоспособности.

**Соревновательный период** (5 недель) - метатели устраняют имеющиеся недостатки в технике, настраиваются на достижение запланированного результата. На период основных соревнований ставятся задачи: полной реализации достигнутого уровня специальной физической и технической подготовленности, совершенствования ведущих физических качеств, временных характеристик и ритма соревновательного упражнения, сохранения спортивной формы.

**Переходный период** направлен на восстановление физического и психического утомления, соревновательных нагрузок, подготовку к очередному макроциклу.

Реализация на практике годовых планов подготовки должна обеспечивать поступательный рост спортивных результатов юных спортсменов.

### **Подготовка прыгунов**

**Этап начальной подготовки.** На первом, втором и третьем году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту либо иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры.

Задачи для этапа начальной подготовки:

1. Развитие основных физических качеств (особенно быстроты, взрывной силы и ловкости).
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Хорошая общефизическая подготовка.
4. Общее повышение функционально-физиологических качеств.
5. Освоение базовых упражнений прыгунов, освоение базовых упражнений спринтера, освоение классической разминки

Годичный цикл подготовки бегунов состоит из двух полуциклов.

Для юных прыгунов 1-го - 3-го годов обучения в группах начальной подготовки такая периодизация годового цикла носит несколько условный характер. Для прыгунов, обучающихся в группах начальной подготовки, подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля и затем - 6 недель оздоровительно-спортивный лагерь.

**Этап начальной специализации.** Это переходный этап от новичка и общей подготовки прыгуна к выбору определенных предпочтений (прыжка в длину, в высоту, тройного прыжка или прыжка с шестом). Обычно на этом этапе легкоатлеты начинают определяться с выбором своей будущей специализации. Как правило, этот выбор падает на дисциплину, которая получается и нравится лучше других.

В первые 2 года занятий в тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств, а также подготовке и участию в соревнованиях. Возраст занимающихся - от 12 до 14 лет. После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

**Этап углубленной специализации** или этап становления. На этом этапе спортсмен должен определиться, что он будет прыгуном, и твердо знать каким именно прыгуном он станет. Специфика прыжков такова, что мало кто из высококвалифицированных прыгунов может серьезно совмещать два и больше видов прыжков.

**Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.** Это этапы дальнейшего развития:

1. специальных спринтерских и особых прыжковых качеств;
2. психологических качеств,
3. повышение мастерства в беге по разбегу и отталкиванию,
4. повышение своих специфических фаз полета и приземления,
5. совершенствование в подготовке к соревнованиям и участия в них.

**Тренировочный год** в подготовке прыгунов принято делить на:

- подготовительный период, который может быть поделен на две или три части в зависимости от этапа подготовки прыгуна и поставленных задач.

- **предсоревновательный период** (специальный), который может быть разделен на две части

(зимняя и весенняя) в зависимости от важности зимних и летних соревнований.

- **соревновательный период**, который также может быть поделен на две части, если прыгун намерен зимой участвовать в важных для себя соревнованиях.

- **восстановительный** (переходный) период.

**Задачи подготовительного периода:**

1. Развитие быстроты.
1. Развитие взрывной силы.
2. Развитие ловкости.
3. Улучшение технической подготовленности.

**Предсоревновательных периодов** может быть два (зимний и весенне-летний) в зависимости от участия в необходимых соревнованиях.

**Задача** этого периода состоит в переводе вновь приобретенных физических и технических качеств (главное быстроты, взрывной силы, элементов техники) на новый уровень разбега, отталкивания, полета и приземления. В этот период хорошо больше внимания уделять и скоростной и прыжковой выносливости с учетом прыжковой специализации.

**Соревновательный период.** Данных периодов также может быть два.

**Задачей** этих периодов является подготовка и участие в соревнованиях, а также дальнейшее повышение скорости и стабильности разбега, точности отталкивания, совершенствование техники полета и приземления.

Это в основном регулируется с помощью общего объема тренировочных нагрузок, объема скоростной работы, режима тренировок и отдыха. Например, при длительном перерыве между соревнованиями можно нагрузиться скоростной и взрывной работой, работой над скоростной и прыжковой выносливостью, активно поработать над исправлениями технических ошибок и т.д.

Основная задача в построении всех тренировочных периодов – это плавное (без форсирования), но систематическое развитие своих физических возможностей, перевод их в новый уровень разбега, отталкивания и техники полета для наилучшего участия в соревнованиях.

**Восстановительный или переходный период**

**Задачей** этого периода является в первой его части активный отдых, а во второй, подготовить свой организм к предстоящим нагрузкам нового тренировочного года.

### **3.7 Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий**

#### **Пример программы мероприятия «Веселые старты»**

**Целевая аудитория:**

- спортсмены этапа начальной подготовки.

**Цель:**

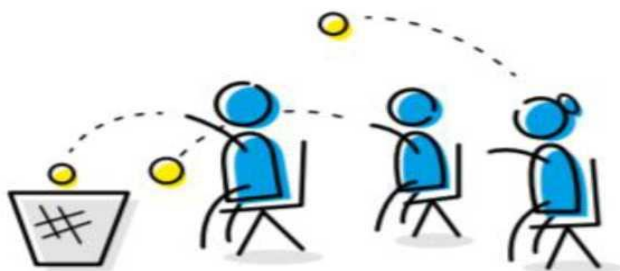
- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

**План реализации:**

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Игры: «Равенство и справедливость»; «Роль правил в спорте»; «Важность стратегии»; «Раздели ответственность»; «Гендерное равенство».

#### **1. Равенство и справедливость**



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

## 2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

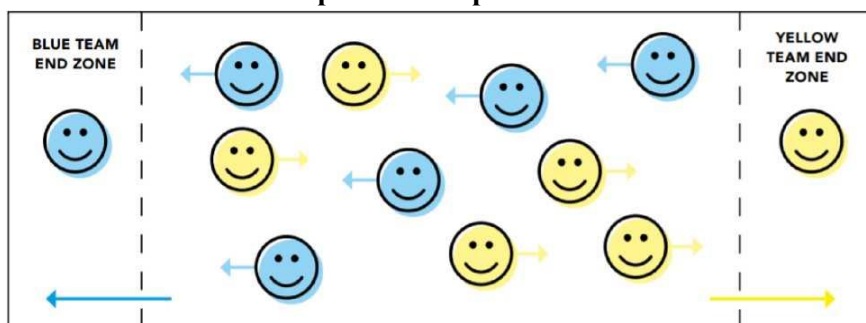
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

\* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

## 2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача - перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

### 3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

**Правила:** выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

**Цель:** объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

\* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать. Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность).

### 4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).

**Правила:** ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

**Цель:** объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

### Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

**Целевая аудитория:**

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

**Цели:**

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

**Обязательные темы:**

#### 1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

## 2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещенных субстанций.
  - Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
  - Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия - на официальном сайте РУСАДА.

## 3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

## 4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

## 5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

### **Рекомендованные источники:**

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

### **Программа для родителей (1 уровень)**

#### Целевая аудитория:

родители учащихся общеобразовательных учреждений;

- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

#### Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

#### План презентации/доклада:

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;



- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом [gusada.triagonal.net](http://gusada.triagonal.net);
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

### 3.8. Планы восстановительных мероприятий

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

#### Примерный план применения восстановительных средств

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

	<p>1. рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сбалансировано по энергетической ценности;</li> <li>• сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);</li> <li>• соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;</li> <li>• соответствует климатическим и погодным условиям.</li> </ul>	<p>В течение всего периода реализации программы</p>
	<p>2. физиотерапевтические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);</li> <li>• гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);</li> <li>• аппаратная физиотерапия;</li> <li>• бани</li> </ul>	

### 3.9. Планы инструкторской и судейской практики.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку в АУ «СШОР №3» Минспорта Чувашии, привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований

#### Примерный план инструкторской и судейской практики

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
<p>1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p>	<p>1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.  2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.  3. Обучение основным техническим элементам и приемам.  4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.  5. Подбор упражнений для совершенствования техники легкоатлетических упражнений.  6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</p>	<p>Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки</p>
<p>2. Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении</p>	<p>1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.</p>	
<p>3. Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту</p>	<p>1. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях</p>	

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

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

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

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

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

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

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

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и

всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

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

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса - тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации спортсменов учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех занимающихся.

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

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

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования

промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

#### 4.3.Нормативы

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

№	Упражнение	Ед. измерения	юноши	девушки
1.	Челночный бег 3 x 10 м	сек.	не более	
			9,5	9,5
2.	И.П.- упор лежа. Сгибание и разгибание рук	кол-во раз	не менее	
			10	5
3.	Прыжок в длину с места отталкивания двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			130	125
4.	Прыжок через скакалку в течении 30 сек.	кол-во раз	не менее	
			25	30
5.	Метание мяча весом 150 гр.	м	не менее	
			24	13
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.	кол-во раз	не менее	
			1	
7.	Бег 2 км.	-	Без учета времени	

#### Нормативы

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

№	Упражнение	Ед. измерения	юноши	девушки
<b>Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции</b>				
1.	Бег 60 м с высокого старта	сек.	не более	
			9,3	10,3
2.	Бег 150 м с высокого старта	сек.	не более	
			25,5	27,8
3.	Прыжок в длину с места отталкивания двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	180
<b>Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b>				
1.	Бег 60 м с высокого старта	сек.	не более	
			9,5	10,6
2.	Бег 500 м	мин., сек	не более	
			1.44	2.01
3.	Прыжок в длину с места отталкивания двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			170	160
<b>Для спортивной дисциплины: прыжки</b>				
1.	Бег 60 м с высокого старта	сек.	не более	
			9,3	10,5

2.	Тройной прыжок в длину с места	м., см	не менее	
			5,40	5,10
3.	Прыжок в длину с места отталкивания двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	180
<b>Для спортивной дисциплины: метания</b>				
1.	Бег 60 м с высокого старта	сек.	не более	
			9,6	10,6
2.	Бросок набивного мяча 3 кг, снизу - вперед	м	не менее	
			10	8
3.	Прыжок в длину с места отталкивания двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			180	170
<b>Для спортивной дисциплины: многоборье</b>				
1.	Бег 60 м с высокого старта	сек.	не более	
			9,5	10,5
2.	Тройной прыжок в длину с места	м., см	не менее	
			5,30	5,00
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			180	170

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

№	Упражнение	Ед. измерения	юноши	девушки
<b>Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции</b>				
1.	Бег 60 м с высокого старта	сек.	не более	
			7,3	8,2
2.	Бег 300 м с высокого старта	сек.	не более	
			38,5	43,5
3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	230
<b>Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции</b>				
1.	Бег 60 м с высокого старта	сек.	не более	
			8,0	9,0
2.	Бег 2 км	мин., сек	не более	
			6.00	7.10
3.	Прыжок в длину с места отталкивания двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			240	200
<b>Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба</b>				
1.	Бег 60 м с высокого старта	сек.	не более	
			8,4	9,2
2.	Бег 5 км	мин., сек	не более	
			17,30	-

3.	Бег 3 км.	мин	не более	
			-	12,00
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			230	190
<b>Для спортивной дисциплины: прыжки</b>				
1.	Бег 60 м с высокого старта	сек.	не более	
			7,4	8,4
2.	Прыжок в длину с места отталкивания двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	220
3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг.	кол-во раз	не менее	
			1	-
4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг.	кол-во раз	не менее	
			-	1
<b>Для спортивной дисциплины: метания</b>				
1.	Бег 60 м с высокого старта	сек.	не более	
			7,6	8,7
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	220
3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	кол-во раз	не менее	
			1	-
4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	кол-во раз	не менее	
			-	1
<b>Для спортивной дисциплины: многоборье</b>				
1.	Бег 60 м с высокого старта	сек.	не более	
			7,7	8,8
2.	Тройной прыжок в длину с места	м., см	не менее	
			7,60	7,00
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	210
4.	Жим штанги весом не менее 70 кг	кол-во раз	не менее	
			1	-
5.	Жим штанги весом не менее 25 кг	кол-во раз	не менее	
			-	1

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

№	Упражнение	Ед. измерения	юноши	девушки
<b>Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции</b>				
1.	Бег 60 м с высокого старта	сек.	не более	
			7,1	7,9
2.	Бег 300 м с высокого старта	сек.	не более	
			37,0	41,0
3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25

4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			280	250
<b>Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции</b>				
1.	Бег 60 м с высокого старта	сек.	не более	
			7,6	8,7
2.	Бег 2 км	мин., сек	не более	
			5,45	6,40
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
<b>Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба</b>				
1.	Бег 60 м с высокого старта	сек.	не более	
			8,2	8,9
2.	Бег 5 км	мин	не более	
			17	-
3.	Бег 3 км	мин, с	не более	
			-	11.30
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			240	
<b>Для спортивной дисциплины: прыжки</b>				
1.	Бег 60 м с высокого старта	сек.	не более	
			7,3	8,0
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	240
3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг.	кол-во раз	не менее	
			1	-
4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг.	кол-во раз	не менее	
			-	1
<b>Для спортивной дисциплины: метания</b>				
1.	Бег 60 м с высокого старта	сек.	не более	
			7,4	8,3
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			280	250
3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	кол-во раз	не менее	
			1	-
4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	кол-во раз	не менее	
			-	1
<b>Для спортивной дисциплины: многоборье</b>				
1.	Бег 60 м с высокого старта	сек.	не более	
			7,5	8,4
2.	Тройной прыжок в длину с места	м., см	не менее	
			7,75	7,30
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			270	240
4.	Жим штанги весом не менее 80 кг	кол-во раз	не менее	



			1	-
5.		кол-во раз	не менее	
	Жим штанги весом не менее 30 кг		-	1

Влияние физических качеств на результативность

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### *Интернет-ресурсы:*

- ВФЛА [Электронный ресурс]. <https://rusathletics.info/>
- Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. <http://www.minsport.gov.ru/>
- Легкая атлетика [Электронный ресурс] <http://www.rosatletika.ru/>
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. <http://teoriya.ru/>

### *Литература:*

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

## **6. ПЛАН СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План спортивных мероприятий формируется АУ «СШ «Локомотив» г.Канаш ЧР на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий спортивных мероприятий на текущий год и календаря спортивных мероприятий всероссийской федерации лёгкой атлетики ежегодно.

План спортивных мероприятий АУ «СШ «Локомотив» г.Канаш ЧР является приложением к настоящей программе и формируется ежегодно.



