**СОДЕРЖАНИЕ**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I.** | **Пояснительная записка**.................................................................................. | 4 |
|  | 1.1. Характеристика вида спорта легкая атлетика.......................................... | 4 |
|  | 1.2. Специфика организации тренировочного процесса................................ | 7 |
| **II.** | **Нормативная часть**......................................................................................... | 9 |
|  | 2.1. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика гонки.................................................................................................................... | 9 |
|  | 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика................................................................................................... | 9 |
|  | 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта легкая атлетика...................................................................................... | 10 |
|  | 2.4. Режимы тренировочной работы................................................................ | 11 |
|  | 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку............................................................. | 13 |
|  | 2.6. Нормативы максимального объема тренировочных нагрузок............... | 14 |
|  | 2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.................................................................................................... | 15 |
|  | 2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.......................................................................................................... | 18 |
|  | 2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки.................................... | 18 |
|  | 2.10. Структура годичного цикла..................................................................... | 19 |
| **III.** | **Методическая часть**........................................................................................ | 21 |
|  | 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований……………………………………………………….......……... | 21 |
|  | 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.............................................................................................................. | 23 |
|  | 3.3. Планирование спортивных результатов................................................... | 24 |
|  | 3.4. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля............................................. | 26 |
|  | 3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки........................................... | 28 |
|  | 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки............... | 37 |
|  | 3.7. Применения восстановительных средств................................................. | 40 |
|  | 3.8. Антидопинговые мероприятия.................................................................. | 42 |
|  | 3.9. Инструкторская и судейская практика..................................................... | 43 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **IV.** | **Система контроля и зачетные требования**................................................. | 45 |
|  | 4.1. Организация тестирования........................................................................ | 46 |
|  | 4.2. Критерии оценки подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта легкая атлетика...................................................................................... | 48 |
|  | 4.3. 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............................................................................. | 49 |
|  | 4.4. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.................................... | 51 |
|  | 4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.......................................................................... | 54 |
| **V.** | **Информационное обеспечение**...................................................................... | 55 |
| **VI.** | **План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**......... | 56 |

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (далее – Программа) составлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" утвержден приказом Министерства спорта РФ от 24 апреля 2013 г. N 220, в редакции, введенной в действие с 27 марта 2015 года приказом Минспорта России от 16 февраля 2015 года N 133 и определяет условия и требования к спортивной подготовке в МБУ ДО «ДЮСШ № 3» города Норильска, Красноярского края.

Программа:

* включает в себя нормативную часть, методическую часть, систему контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения, план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.
* содержит рекомендации по построению, содержанию, организации и проведению тренировочного процесса на различных этапах подготовки спортсменов;
* направлена на укрепление здоровья спортсменов; формирование и поддержание стойкого интереса к занятиям спортом; создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Программа предусматривает:

* непрерывность многолетнего тренировочного процесса и становления мастерства легкоатлетов;
* последовательность освоения программного материала по этапам подготовки в соответствии с требованиями этапа;
* учет индивидуальных особенностей спортсменов;
* преемственность в решении поставленных задач;
* тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

**1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Легкая атлетика - один из наиболее массовых видов спорта, включена в программу Олимпийских игр.

Являясь частью физической культуры, легкая атлетика рассматривается, как средство и способ физического совершенствования людей. Она представлена во всех структурных элементах системы физической культуры: физкультурном образовании, физической рекреации, спорте, двигательной реабилитации, адаптивной физической культуре.

Лёгкая атлетика, как вид спорта подразделяется на группы видов, объединяющая такие дисциплины, как ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метание (диска, копья, молота), толкание ядра и легкоатлетические многоборья. Большинство из них относятся к естественным движениям человека и являются общедоступными. Занятия легкой атлетикой могут проводиться круглогодично как в помещениях, так и на открытом воздухе. При выполнении легкоатлетических упражнений в работу вовлекается значительное количество мышц человека, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. В процессе занятий развиваются быстрота, [сила](http://sportwiki.to/%D0%A1%D0%B8%D0%BB%D0%B0_%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86), [выносливость](http://sportwiki.to/%D0%92%D1%8B%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C), [гибкость](http://sportwiki.to/%D0%93%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) и координационные способности. Результаты в легкой атлетике имеют строгое количественное измерение, что обеспечивает их объективность и возможность использования в качестве критериев оценки уровня физического развития людей различного пола и возраста.

Классификация легкоатлетических упражнений может быть проведена по нескольким признакам.

Виды легкой атлетики (более 120 видов) подразделяются с учетом следующих критериев: мужские и женские, по возрастным группам, по местам проведения соревнований (стадионы, закрытые помещения, шоссейные дороги, пересеченная местность).

По преимущественному проявлению определенных двигательных умений, навыков и целей действия на: ходьбу и бег, где решается задача преодоления дистанций с максимальной скоростью; прыжки, в которых спортсмены стремятся преодолеть максимальное расстояние в полете; метания, где спортсменам необходимо послать снаряд на максимальное расстояние.

Многоборья являются комплексным видом спорта, включающим в себя соревнования в беге, прыжках и метаниях. Результат в них определяется суммой очков набранных в каждом из видов многоборья, в соответствии со специальными таблицами.

По структуре движений легкоатлетические виды делятся на циклические (ходьба, гладкий бег), ациклические (толкание ядра, метание диска), смешанные.

По преимущественному воздействию на развитие отдельных двигательных качеств выделяют упражнения для развития скоростно-силовых качеств (спринт, прыжки, метания) и выносливости.

[**Спортивная ходьба**](http://sportwiki.to/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B1%D0%B0) отличается от обычной ходьбы по своей технике. В соответствии с правилами соревнований спортсмен должен: соблюдать непрерывный контакт с землей; при прохождении момента вертикали выпрямлять хотя бы на одно мгновение опорную ногу.

[**Легкоатлетический бег**](http://sportwiki.to/%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B0_%D0%B2_%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5)

В зависимости от длины дистанции выделяют: бег на короткие (спринт) — до 400 м включительно, средние - до 1500 м, длинные — до 10 000 м и сверхдлинные дистанции. Соревнования на сверхдлинных дистанциях проводятся, кроме перечисленных, в суточном беге, беге на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль.

По характеру трассы делится на гладкий бег, бег с препятствиями (в том числе барьерный бег), шоссейный и [кроссовый бег](http://sportwiki.to/%D0%9A%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81:_%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0_%D0%B8_%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0). Соревнования в гладком беге и беге с препятствиями проводятся на стадионах и в закрытых помещениях, длина дистанции — до 10 000 м. Шоссейный бег проводится по специально подготовленным трассам, имеющим не мягкое (например, травяное) покрытие, стандартные дистанции — 10 км, 20 км, [полумарафон](http://sportwiki.to/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D1%83%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%BE%D0%BD), 25 км, 30 км, [марафон](http://sportwiki.to/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%BE%D0%BD), 100 км. Кроссовый бег проводится по открытой или лесистой местности, по возможности, с травяным покрытием и естественными препятствиями, длина дистанций — до 12 км у мужчин, до 6 км у женщин. Разновидностью кроссового бега является [бег по горам](http://sportwiki.to/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_%D0%B2%D1%8B%D1%81%D0%BE%D1%82%D0%B5_%D0%B2_%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B0%D1%85), где трасса должна содержать значительный подъем или подъемы и спуски.

Соревнования в беге могут быть индивидуальными и командными. Командным соревнованием является эстафетный бег, где дистанция разделена на этапы определенной длины, и целью бегунов является пронести эстафету (эстафетную палочку) от старта до финиша за минимальное время. Эстафеты проводятся на стадионах, в помещениях, по улицам городов, по шоссейным дорогам. Длина этапов может быть одинаковой или различной, состав участников — однородным или смешанным, например, мужчины и женщины.

**Легкоатлетические прыжки** по направлению полета делят на прыжки через вертикальные препятствия — прыжок в высоту и прыжок с шестом и на дальность — прыжок в длину и тройной прыжок. По характеру разбега прыжки в длину, тройной и с шестом относятся к прыжкам с прямолинейного разбега, прыжок в высоту — с дугообразного

[**Легкоатлетические метания**](http://sportwiki.to/%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%B2_%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5)

В соответствии с формой снаряда легкоатлетические метания, подразделяют на метание снарядов с аэродинамическими свойствами (копье, диск) и без аэродинамических свойств (ядро, молот). При метании диска и копья предъявляются повышенные требования к технической подготовке спортсмена, его умению прилагать усилия к снаряду, учитывая погодные условия.

По весу снаряда выделяют метания легких снарядов (копье), средних по весу (диск) и тяжелых (ядро и молот). Метание более тяжелых снарядов требует от спортсмена большей массы тела и значительного развития силы.

По особенностям предварительного разгона снаряда выделяют метания с прямолинейного разбега (копье, ядро со скачка), с поворота (молот), с поворотно-поступательного движения (диск, ядро — с поворота).

По характеру выполнения финального усилия выпуск снаряда выполняется из-за головы (копье), сбоку (диск, молот), выталкиванием от плеча (ядро).

Соревнования по метанию диска, копья и молота входят в программу соревнований, проводимых только летом на стадионах.

[Программа современных Олимпийских игр](http://sportwiki.to/%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%BD%D0%B0_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85) и чемпионатов мира по легкой атлетике включает в себя 24 вида спорта для мужчин и 23 вида 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, 3 000 м, 60 м с барьерами, эстафета 4 х 400 м, прыжки в высоту, в длину, с шестом, тройной прыжок, толкание ядра, многоборье.

В соревнованиях женщин по сравнению с мужчинами в беге применяют уменьшенные высоты препятствий и расстоянии между барьерами, в метаниях уменьшенный вес снарядов. Перечисленные параметры также изменяют в сторону уменьшения для юных легкоатлетов в соответствии с их возрастом. Кроме этого, на детских и юношеских соревнованиях может устанавливаться меньшая длина дистанций в беге.

**Перечень видов легкой атлетики включенных в программу Олимпийских игр**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды легкой атлетики** | **Мужчины** | **Женщины** |
| Ходьба | 20 км, 50 км | 20 км |
| Бег | 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м,  5000 м, 10 000 м, 42 км 195 м,  110 м с барьерами, 400 м с барьерами,  3000 м с препятствиями,  эстафета 4х 100 м, эстафета 4x400 м | 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 5000 м, 10000м,42 км 195 м,  100 м с барьерами, 400 м с барьерами, 3000 м с препятствиями,  эстафета 4x100 м, эстафета. 4 х400 м |
| Прыжки | Прыжок в длину, прыжок в высоту,  прыжок с шестом, тройной прыжок | Прыжок в длину, прыжок в высоту, прыжок с шестом, тройной прыжок |
| Метания | Толкание ядра, метание диска,  метание копья, метание молота | Толкание ядра, метание диска,  метание копья, метание молота |
| Многоборье | 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 |

**1.2. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Спортивная подготовка по виду спорта «Легкая атлетика» в МБУ ДО «ДЮСШ № 3» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

1) этапе начальной подготовки;

2) тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);

3) этапе совершенствования спортивного мастерства;

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются следующие задачи:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта «Легкая атлетика»;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- воспитание морально-волевых и этических качеств;

- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Легкая атлетика».

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Легкая атлетика»;

- формирование мотивации для занятий видом спорта«Легкая атлетика»;

- укрепление здоровья спортсменов;

- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;

- воспитание морально-волевых, этических качеств.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;

- 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;

- дальнейшее совершенствование психологических качеств.

**II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ**

**КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ**

**В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ**

**СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность**  **этапов**  **(в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления  на этап (лет)** | **Минимальная наполняемость групп (человек)** |
| начальной подготовки | 3 | 9 | 10 |
| тренировочный  (спортивной специализации) | 5 | 12 | 8 |
| совершенствования  спортивного мастерства | Без ограничений | 17 | 2 |

**2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды спортивной подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **До 1 года** | **Свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |  |
| Бег на короткие дистанции | | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 76-79 | 73-78 | 29-38 | 18-27 | 18-23 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 22-28 | 26-33 | 26-34 |
| Техническая подготовка (%) | 15-17 | 15-17 | 24-30 | 25-31 | 28-35 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-6 | 6-7 | 7-9 | 9-11 | 11-13 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 | 6-7 |
| Бег на средние и длинные дистанции | | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 76-79 | 73-78 | 50-60 | 41-48 | 20-24 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 12-15 | 15-18 | 30-36 |
| Техническая подготовка (%) | 15-17 | 15-17 | 18-22 | 20-24 | 22-27 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-6 | 6-7 | 7-9 | 9-11 | 11-13 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 | 6-7 |
| Спортивная ходьба | | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 71-87 | 68-85 | 50-60 | 40-48 | 20-24 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 12-15 | 15-18 | 30-36 |
| Техническая подготовка (%) | 15-17 | 15-17 | 18-22 | 20-24 | 22-27 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-6 | 6-7 | 7-9 | 9-11 | 11-13 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 | 6-7 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прыжки | | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 76-79 | 73-78 | 29-38 | 19-27 | 18-23 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 22-28 | 26-33 | 26-34 |
| Техническая подготовка (%) | 15-17 | 15-17 | 24-30 | 25-31 | 28-35 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-6 | 6-7 | 7-9 | 9-11 | 11-13 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 | 6-7 |
| Метания | | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 76-79 | 73-78 | 29-38 | 19-27 | 18-23 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 22-28 | 26-33 | 26-34 |
| Техническая подготовка (%) | 15-17 | 15-17 | 24-30 | 25-31 | 28-35 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-6 | 6-7 | 7-9 | 9-11 | 11-13 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика %) | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 | 6-7 |
| Многоборье | | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 75-87 | 73-82 | 61-66 | 33-39 | 20-25 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 10-20 | 15-20 | 20-30 | 40-61 | 57-69 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2-4 | 2-4 | 3-5 | 3-6 | 5-8 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 | 6-7 |

**2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ  
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА  
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды соревнований** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **До года** | **Свыше года** | **До 2-х лет** | **Свыше 2-х лет** |
| Контрольные | 5 - 9 | 8 - 12 | 11 - 16 | 14 - 21 | 17 - 28 |
| Отборочные | - | 1 - 2 | 2 - 4 | 2 - 5 | 2-6 |
| Основные | - | 1 - 2 | 1 - 3 | 2 - 4 | 2 - 6 |

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях сучетом следующих требований:

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп:

* по образовательным программам, реализуемым в области физической культуры и спорта;
* по программам спортивной подготовки;
* по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и программам спортивной подготовки;

При этом необходимо 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.

**2.4. РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта легкая атлетика допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

# ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта «Легкая атлетика» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

* комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
* в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта легкая атлетика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» составляет:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование этапа спортивной подготовки** | **Период подготовки** | **Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)** |
| этап начальной подготовки | до года | 6 |
| свыше года | 8 |
| тренировочный этап (этап спортивной специализации) | до 2 лет | 12 |
| свыше 2 лет | 18 |
| этап совершенствования спортивного мастерства | до года | 24 |
| свыше года | 28 |

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

**2.5. МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ**

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «Легкая атлетика».

Весь процесс многолетней тренировки спортсмена делится на четыре основных этапа.

Продолжительность этапов спортивной подготовки и минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальная наполняемость группах:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность**  **этапов**  **(в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления  на этап (лет)** | **Минимальная наполняемость групп (человек)** |
| начальной подготовки | 3 | 9 | 10 |
| тренировочный  (спортивной специализации) | 5 | 12 | 8 |
| совершенствования  спортивного мастерства | Без ограничений | 17 | 2 |

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

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

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

Для наиболее перспективных выпускников, может быть предоставлена возможность прохождения спортивной подготовки сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

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

**2.6. НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА**

**ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ**

Продолжительность одного тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов, этапа подготовки. Рассчитывается в академических часах и не может превышать:

на этапе начальной подготовки - 2-х часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3-х часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4-х часов;

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

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

**2.7. ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПЕРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ**

# ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Наименование спортивного инвентаря** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| 1. | Барьер легкоатлетический универсальный | штук | 40 |
| 2. | Брус для отталкивания | штук | 1 |
| 3. | Круг для места толкания ядра | штук | 1 |
| 4. | Место приземления для прыжков в высоту | штук | 1 |
| 5. | Палочка эстафетная | штук | 20 |
| 6. | Планка для прыжков в высоту | штук | 8 |
| 7. | Стартовые колодки | пар | 10 |
| 8. | Стойки для прыжков в высоту | пар | 1 |
| 9. | Ядро массой 3,0 кг | штук | 20 |
| 10. | Ядро массой 4,0 кг | штук | 20 |
| 11. | Ядро массой 5,0 кг | штук | 10 |
| 12. | Ядро массой 6,0 кг | штук | 10 |
| 13. | Ядро массой 7,26 кг | штук | 20 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 14. | Буфер для остановки ядра | штук | 1 |
| 15. | Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг | комплект | 10 |
| 16. | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 10 |
| 17. | Гири спортивные 16, 24, 32 кг | комплект | 3 |
| 18. | Грабли | штук | 2 |
| 19. | Доска информационная | штук | 2 |
| 20. | Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту | штук | 2 |
| 21. | Конь гимнастический | штук | 1 |
| 22. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 23. | Мяч для метания 140 г | штук | 10 |
| 24. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 8 |
| 25. | Патроны для стартового пистолета | штук | 1000 |
| 26. | Пистолет стартовый | штук | 2 |
| 27. | Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м) | штук | 1 |
| 28. | Рулетка 10 м | штук | 3 |
| 29. | Рулетка 100 м | штук | 1 |
| 30. | Рулетка 20 м | штук | 3 |
| 31. | Рулетка 50 м | штук | 2 |
| 32. | Секундомер | штук | 10 |
| 33. | Скамейка гимнастическая | штук | 20 |
| 34. | Скамейка для жима штанги лежа | штук | 4 |
| 35. | Стенка гимнастическая | пар | 2 |
| 36. | Стойки для приседания со штангой | пар | 1 |
| 37. | Указатель направления ветра | штук | 4 |
| 38. | Штанга тяжелоатлетическая | комплект | 5 |
| 39. | Электромегафон | штук | 1 |
| Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Многоборье | | | |
| 40. | Колокол сигнальный | штук | 1 |
| 41. | Конус высотой 15 см | штук | 10 |
| 42. | Конус высотой 30 см | штук | 20 |
| 43. | Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м | штук | 3 |
| 44. | Препятствие для бега с препятствиями 5 м | штук | 1 |
| 45. | Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м | штук | 1 |
| Прыжки, Многоборье | | | |
| 46. | Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом | штук | 2 |
| 47. | Место приземления для прыжков с шестом | штук | 1 |
| 48. | Планка для прыжков с шестом | штук | 10 |
| 49. | Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом | штук | 1 |
| 50. | Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом | пар | 2 |
| 51. | Стойки для прыжков с шестом | пар | 1 |
| 52. | Ящик для упора шеста | штук | 1 |
| Метания, Многоборье | | | |
| 53. | Диск массой 1,0 кг | штук | 20 |
| 54. | Диск массой 1,5 кг | штук | 10 |
| 55. | Диск массой 1,75 кг | штук | 15 |
| 56. | Диск массой 2,0 кг | штук | 20 |
| 57. | Диски обрезиненные (0,5 - 2,0 кг) | комплект | 3 |
| 58. | Копье массой 600 г | штук | 20 |
| 59. | Копье массой 700 г | штук | 20 |
| 60. | Копье массой 800 г | штук | 20 |
| 61. | Круг для места метания диска | штук | 1 |
| 62. | Круг для места метания молота | штук | 1 |
| 63. | Молот массой 3,0 к г | 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** | **Единица измерения** | **Расчетная единица** | **Этапы спортивной подготовки** | | | | | | |
| **этап начальной подготовки** | | **тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **этап совершенствования спортивного мастерства** | |
| **количество** | **срок эксплуатации (лет)** | **количество** | **срок эксплуатации (лет)** | **количество** | **срок эксплуатации (лет)** | |
| 1. | Диск | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | |
| 2. | Копье | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | |
| 3. | Молот в сборе | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | |
| 4. | Перчатки для метания молота | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | |
| 5. | Шест | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | |
| 6. | Ядро | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | |

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Расчетная единица** | **Этапы спортивной подготовки** | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | |
| **количество** | **срок эксплуатации (лет)** | **количество** | **срок эксплуатации (лет)** | **количество** | **срок эксплуатации (лет)** |
|  | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Костюм спортивный парадный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Майка легкоатлетическая | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Обувь для метания диска и молота | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Обувь для толкания ядра | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Трусы легкоатлетические | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Шиповки для бега на короткие дистанции | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Шиповки для бега на средние и длинные дистанции | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Шиповки для бега с препятствиями | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Шиповки для метания копья | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Шиповки для прыжков в высоту | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Шиповки для тройного прыжка | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |

* 1. **Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки**

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Период подготовки | Требования по спортивному мастерству | Возраст для зачисления  в группы (лет) | | Наполняемость групп  (чел.) | |
| мин. | макс. | мин. | макс. |
| Этап начальной подготовки | до года | Контрольные нормативы | 8-9 | 8-9 | 15 | 15 |
| свыше года | Контрольные нормативы, 3.юн. | 9 | 11 | 14 | 14 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 г. | 2-1 юн. | 12 | 13 | 10 | 10 |
| 2 г. | 1 юн. 3 спорт. | 13 | 14 | 10 | 10 |
| 3 г. | 3-2 спорт. | 14 | 15 | 5 | 8 |
| 4 г. | 2 спорт. | 15 | 16 | 5 | 8 |
| 5 г. | 2-1 спорт. | 16 | 18 | 5 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | до 1 г. | КМС | 14 | 18 | 3 | 6 |
| свыше года | КМС | 15 | 21 | 3 | 6 |

**2.9. ОБЪЕМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером совместно со спортсменом

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки в соответствии с учетом уровня развития и степень реализации индивидуальных особенностей и возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны.

**2.10. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА**

**(название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)**

Годичный цикл в виде спорта «Легкая атлетика» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1. **Подготовительный этап** (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий –* тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным   
к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) *– (базовый) –* направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) –   
60/40%.

1. **Специальный подготовительный этап**

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

**Соревновательный период** (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов   
в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы.   
На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы   
и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности   
и технических навыков;

- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает   
в качестве специализированного средства подготовки.

**Переходный период**

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться   
и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению   
с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

**III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношения общей и специальной подготовки   
в тренировочном процессе в виде спорта «Легкая атлетика» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены   
на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта   
в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается»   
на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема   
и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала   
к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие   
в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима   
в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья   
в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

**Требования техники безопасности**

**при занятиях видом спорта «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организации, обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Вся ответственность за безопасность занимающихся во время проведения тренировочного занятия возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. В течении года тренер-преподаватель по мере необходимости проводит с обучающимися соответствующие инструктажи по технике безопасности.

Требования к местам проведения тренировочных занятий:

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

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

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

4. Вес спортивных снарядов для метания должен соответствовать возрасту и полу занимающихся.

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

Дополнительные требования к безопасности проведения тренировочных занятий:

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

2. При проведении тренировочных занятий или соревнований в беговых видах (потоком – один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений, исключить резко «стопорящую» остановку.

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

4. Запрещается производить произвольные метания, оставлять без присмотра спортивный инвентарь для толчков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на соревнованиях.

5. Хранить и переносить спортивный инвентарь для метаний следует в специальных укладках.

Оказание доврачебной помощи пострадавшему.

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

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

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

4. Расследование и учет несчастных случаев с воспитанниками школы во время учебно-воспитательного процесса проводятся в соответствии с Положением о расследовании и учете случаев, происшедшими с воспитанниками школ всех типов.

Тренер-преподаватель обязан:

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

2. Подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

**3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом требований указанных в «Нормативной части» настоящей Программы.

**3.3. планированиЕ спортивных результатов**

Участие в соревнованиях является непременным атрибутом любой спортивной деятельности. В современной лёгкой атлетике система соревнований представлена двумя спортивными сезонами в течение года: зимний (октябрь – март) и летний (апрель – сентябрь). Все соревнования делятся на контрольные, отборочные и основные. Количество участий в соревнованиях зависит от этапа многолетней подготовки и дисциплины лёгкой атлетики.

Занятия по программе «Спортивной подготовки» предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и их постоянное улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Необходимо понимать, что этот максимум различен для разных спортсменов.

На начальных этапах многолетней подготовки важно ориентироваться не на количественные показатели выступления на соревнованиях, а на качество совершенствования основных систем организма, обеспечивающих на более поздних этапах высокую работоспособность в избранных дисциплинах лёгкой атлетики.

При правильном определении цели соревнований и роли достигнутого спортивного результата на разных этапах многолетней подготовки, удаётся не только рационально определить общую направленность подготовки, но и избежать необоснованного форсирования и преждевременного исчерпания адаптационных ресурсов спортсменов.

Исходными данными для составления планов подготовки и планирования спортивных результатов являются:

* индивидуальные особенности спортсмена;
* индивидуальные показатели спортсмена по различным видам спортивной подготовленности;
* достигнутый уровень спортивных результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы прироста спортивных результатов;
* сенсетивные периоды развития физических качеств;
* оптимальный возраст достижения наивысших результатов,
* условия проведения тренировочных занятий
* и другие необходимые по усмотрению тренера факторы влияющие, на достижение спортивного результата.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В них должны быть отражены требования по различным сторонам подготовки спортсменов и соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

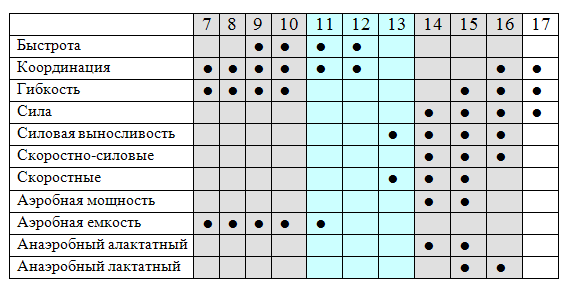
На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов на отдельных соревнованиях, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование очень важно, так как дает возможность для последующего анализа (выявления позитивных и негативных элементов спортивной подготовки) и на основании полученных данных совершенствования дальнейшего тренировочного процесса.

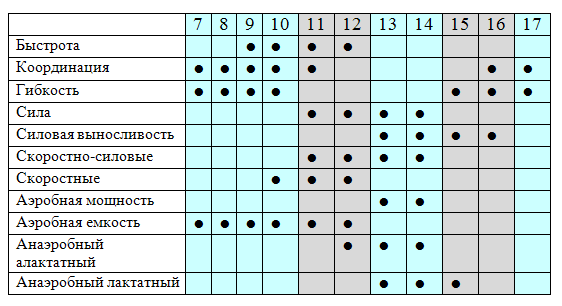
**Цель соревнований и направленность подготовки к ним на различных этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Этапы многолетней подготовки** | **Цель соревнований** | **Итоговый результат** | **Направленность подготовки** |
| 1 | Начальная подготовка | Выявление исходного уровня спортивных результатов | Выполнение заданных нормативов, приобретение начального опыта участия в соревнованиях | Укрепление здоровья формирование широкого круга двигательных умений и навыков;  освоение основ техники видов легкой атлетики;  развитие физических качеств |
| 2 | Тренировочный этап до 2 лет | Планомерное повышение спортивного результата | Выполнение заданных нормативов,  Место и результат в соревнованиях муниципального уровня | Формирование спортивной мотивации; дальнейшее развитие двигательных умений и навыков, освоение техники; приобретение опыта выступления на спортивных соревнованиях |
| 3 | Тренировочный этап более 2 лет | Достижение заданного уровня спортивных результатов | Выполнение заданных нормативов, место и результат в соревнованиях муниципального и регионального уровня | Углублённое развитие физических качеств, разностороннее техническое совершенствование, тактическая и психологическая подготовка; достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях |
| 4 | Совершенствование спортивного мастерства | Достижение высоких результатов | Выполнение заданных нормативов, место и результат в соревнованиях регионального и всероссийского уровня | Повышение функциональных возможностей организма спортсменов;  совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;  стабильность высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских соревнованиях;  поддержание высокого уровня спортивной мотивации |
| 5 | Высшее спортивное мастерство | Достижение и сохранение наивысших результатов | Выполнение заданных нормативов, место и результат в соревнованиях всероссийского и международного уровня | Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях. |

**Сенситивные периоды развития различных способностей у юношей**



**Сенситивные периоды развития различных способностей для девушек**



**3.4 организациЯ и проведениЯ врачебно-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО, психологического и биохимического контроля**

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно   
в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований   
и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий   
с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;

- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;

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

- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контрольвключает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;

- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;

- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;

- совершенствование быстроты реагирования;

- совершенствование специальных умений и навыков;

- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;

- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;

- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед   
и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию   
и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;

- этапные комплексные обследования;

- углубленные комплексные обследования;

- обследования соревновательной деятельности.

**3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определённой структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов, их закономерное соотношение и общую последовательность.

Рассматривая многолетнюю спортивную тренировку как целостную систему, вычленяют следующие структурные компоненты:

1. тренировочные задания;
2. тренировочные занятия;
3. микроциклы;
4. макроциклы;
5. подготовка в течение года;
6. этапы многолетней подготовки.

**Тренировочные задания** являются исходным элементом структуры тренировки.

Основная организационная форма тренировочного процесса – групповое или индивидуальное **тренировочное занятие**. Тренировочное занятие имеет подготовительную, основную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

**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.

**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 в течение года выделяется как структурный компонент постольку, поскольку даже при множестве макроциклов в течение года, как правило, предполагается один, максимум два, пика подготовленности спортсмена. Годовой план включает в себя информацию о спортсмене, его личные рекорды, основные соревнования и планируемые результаты на них.

Самым крупным структурным компонентом подготовки спортсмена являются этапы многолетней подготовки.

**Этап начальной подготовки**

На этап начальной подготовкинабираются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям легкой атлетикой. Специализация начинающих легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки для всех одинаков.

Основные задачи спортивной подготовки на этапе начальной подготовки:

* всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья;
* приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных игр;
* овладение основами техники видов легкой атлетики и других физических упражнений;
* воспитание черт спортивного характера;
* выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышw, 3-5 ускорений. В зависимости от задач занятий, которую ставит тренер, спортсмен выполняет ту или иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены знакомятся с основами техники видов легкой атлетики. Пробуют свои силы на соревнования в беге на 30, 60, 200, 400 и 600м, прыжках в длину, сдаются контрольные и переводные нормативы по общей физической подготовке. Годичный цикл подготовки делится на осенне-зимний подготовительный сезон, осенне-зимний соревновательный сезон, переходный период и весенний подготовительный период, весенне-летний соревновательный сезон и восстановительный период. Для юных легкоатлетов такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Обучающихся в группах начальной подготовки, подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в июне в спортивно-оздоровительном лагере. В первые 2 года обучения тренировочные нагрузки у девушек будут такими же, как и у юношей, в последующие годы – на 5-8% меньше.

**Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки**

*Строевые упражнения:* общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

*Ходьба:* обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрёстным шагом.

*Бег:* на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

*Прыжки:* в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

*Метания:* теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

*Гимнастические упражнения без предметов*: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

*Упражнения на гимнастических снарядах:* на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

*Подвижные игры и эстафеты:* с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

*Спортивные игры:* баскетбол, футбол, волейбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

**Специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки**

*Беговые упражнения:* бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

*Прыжковые упражнения:* ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

*Силовые упражнения:* упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

*Имитационные упражнения:* имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

**Тренировочный этап**

На тренировочный этап зачисляются юные легкоатлеты после этапа начальной подготовки и спортсмены из других видов спорта, выполнившие соответствующие приемные требования. В тренировочных группах проходят этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки.

*Задачи периода начальной специализации (1-2 год обучения*).

* укрепление здоровья;
* повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
* углубленное изучение основных элементов техники легкой атлетики;
* приобретение соревновательного опыта.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и физической подготовки занимающихся. В этом периоде наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, но в дальнейшем может отрицательно отразится на становлении спортивного мастерства.

На данном этапе особое место уделяется изучению и совершенствованию техники, дальнейшее повышение уровня ОФП, воспитание волевых качеств. В рамках ОФП основное внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств и динамической силы, приступают к развитию выносливости. В ходе специальной подготовки на этом этапе спортсмены принимают участие в соревнованиях, где совершенствуются технические навыки, изучается тактика, воспитываются волевые качества. Количество стартов за сезон и длина дистанций соревнований должны строго соответствовать возрасту.

*Задачи периода углубленной специализации:*

* дальнейшее совершенствование техники;
* развитие специальных физических качеств;
* повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок,
* приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных соревнованиях.

Этап углубленной специализации приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность. На этом этапе продолжается дальнейшее совершенствование техники, повышение уровня физических качеств, укрепление здоровья. На данном этапе проводятся специализированные занятия со все возрастающей тренировочной нагрузкой как по объему, так и по интенсивности, закладываются прочные основы высокого спортивного мастерства в специальной подготовке - в развитии специальной работоспособности, большое внимание уделяется и дальнейшему совершенствованию скоростно-силовых качеств. Продолжается работа по повышению уровня общей выносливости.

Вместе с тем при планировании нагрузки необходимо учитывать, что продолжительность данного этапа достаточно велика - три года. Поэтому, несмотря на значительное повышение всех видов нагрузок, требуется неукоснительное соблюдение основных принципов многолетней подготовки, и прежде всего принципов постепенности и индивидуализации. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения.

**Этап совершенствования спортивного мастерства.**

Этап спортивного совершенствования в легкой атлетике совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС).

Основная задача - специализированная подготовка с применением высоких тренировочных нагрузок и достижение наивысших спортивных результатов.

По сравнению с предыдущими этапами, тренировочный процесс все более индивидуализируется. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышения надежности в экстремальных условиях соревнований.

Наиболее значимые принципы подготовки на данном этапе:

* Целевой подход, согласно которому прогнозируемый результат спортсмена определяют содержание и характер процесса подготовки. При этом разрабатывается индивидуальная перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;
* Базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется уровень потенциальной готовности и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;
* Углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;
* Стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков соревновательной и сверхсоревновательной напряженности.

**Воспитательная работа**

Тренер в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на юных легкоатлетов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества тренера, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена.

Воспитательная работа тренера в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важны организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят юных легкоатлетов в мир спорта высших достижений.

В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировочных занятий, тестирований.

Квалифицированные юные легкоатлеты должны обладать высокой работоспособностью и, следовательно, громадным трудолюбием, которое следует воспитывать на тренировочных занятиях в ходе специальных мероприятий. Также юные спортсмены должны знать, что достижение новых высот в спорте связанно с дальнейшим повышением нагрузок, что проходить тренировочный процесс каждый должен под медицинским контролем, не ухудшая здоровье.

Большие успехи юных легкоатлетов обычно связанны с достижением намеченного результата или с победой над соперником. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена.

Квалифицированный юный спортсмен должен иметь строгий распорядок дня: учеба, отдых, сон, тренировки, соблюдение режима питания.

Воля спортсмена основана на принципах морали, на стремление прославить свою страну, область, город. А также чувство долга перед коллективом – идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена.

Тренер должен постоянно приучать юных легкоатлетов не обходить, а преодолевать встречающиеся трудности, с которыми всегда связанны тренировка и соревнование.

У юных легкоатлетов следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность.

Воля к победе – ее воспитание и проявление неразрывно связанно со всеми моральными и волевыми качествами.

Важную роль в воспитании воли к победе играют соревнования. Однако воля к победе в связи с преодолением трудностей может воспитываться и в повседневной жизни.

Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, создаваемыми внешней средой, в борьбе с самим собой. При этом главную роль играет самовоспитание. Чтобы в нужной мере развить свою волю, характер, необходимо большое самосознание, чтобы добиться высоких спортивных результатов.

Следует отметить, что у спортсменов, добившихся высоких спортивных результатов, очень рано проявляются бойцовские качества и спортивный характер. Следовательно, для того чтобы спортсмен мог успешно проявить себя в соревнованиях любого высокого ранга, необходимо уже в юношеском возрасте сформировать у него высокие морально-волевые качества и идейную убежденность. На этой основе решаются специальные задачи спортивного воспитания, интеллектуальной и специальной психической подготовки к высоким

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени при создании ее важности, у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижения. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В тренировочном процессе и в соревнованиях спортсмену приходиться преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психических состояний, в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду. Участвуя в соревнованиях, юный спортсмен имеет наиболее благоприятную возможность учиться усилием воли преодолевать развивающееся утомление.

Если трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха, и причин, которые привели его к неудаче.

Выполнение трудовых тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывает у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в своих силах.

**Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

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

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

**Примерные темы теоретической подготовки**

*Физическая культура и спорт.*

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.*

*Органы государственного управления физической культурой и спортом в России.*

*Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.*

*Достижения российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях.*

*Значение единой всероссийской спортивной классификации для развития спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов.*

*История развития легкой атлетики.*

*Сведения о строении и функциях организма человека*. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств.

*Правила легкой атлетике*, как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Антидопинговые правила.

*Гигиенические знания, умения и навыки.* Понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Зкаливание организма, здоровый образ жизни. Понятие о врачебном контроле. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Самоконтроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективный показатели (пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие). Основы спортивного питания. Особое значение питания для растущего организма. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

*Требования техники безопасности*. Понятие о травмах. Травматические повреждения, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

*Понятие о психологической подготовке*. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств.

*Основные методы оценки технического мастерства*. Оценка техники выполнения упражнений. Рациональные отношения характеристик техники. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

*Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.* Обучение и тренировка. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Контроль и исправление ошибок. Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Понятие о тренировочных циклах - годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Эмоциональная составляющая занятий. Дневник тренировки спортсмена. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Расписание занятий. Календарный план соревнований.

*Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.* Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям Оборудование легкоатлетического стадиона, манежа, зала (резиновые дорожки, прыжковые ямы, сектора для метаний и толкания, легкоатлетические инвентарь, хранение инвентаря, информационная и другая аппаратура). Спортивная одежда. Требования к спортивной одежде.

**3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий групп совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и само регуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к само регуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

**3.7. Применение восстановительных средств**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

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

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

**Примерные комплексы основных средств восстановления**

|  |  |
| --- | --- |
| **Время проведения** | **Средства восстановления** |
| После утренней тренировки | гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, |
| После тренировочных нагрузок | гигиенический душ  комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально  - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ;  - сауна, массаж |

Психологические средства восстановленияпозволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата

**3.8 Антидопинговые мероприятия**

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

**3.9. Инструкторская и судейская практика**

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

**Необходимый минимум знаний и умений инструкторской и судейской практики на различных этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Год обуч.** | **Минимум знаний и умений воспитанников** | **Формы проведения** | **Кол-во часов** |
| **Этап спортивной специализации.** | | | |
| 1-й | Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях. | Беседы, семинары, практические занятия. |  |
| 2-й | Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учениками и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства, основные обязанности судей. | Беседы, семинары, практические занятия. |  |
| 3-й | Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований, судейская документация. | Беседы, семинары, практические занятия. |  |
| 4-й и 5-й | Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими воспитанниками. Помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и секундометриста. | Беседы, семинары, практические занятия. |  |
| **Этап спортивного совершенствования мастерства.** | | | |
| 1-й, 2-й и 3-й | Регулярное привлечение в качестве помощников тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять комплексы упражнений для проведения тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок.  Судейство: знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах ДЮСШ к систематическому судейству соревнований по бегу и спортивной ходьбе в городских и областных соревнованиях. | Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия. |  |

**IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности воспитанников 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.

Основными контрольными показателями являются:

* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.
* участие в спортивных соревнованиях;
* выполнение предусмотренных на этапе нормативов по лёгкой атлетике Единой Всероссийской спортивной классификации;
* выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы.

Все лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны иметь медицинское заключение о допуске к тренировкам и участию в спортивных соревнованиях.

Лица, проходящие спортивную подготовку, нарушившие общероссийские и международными антидопинговые правила, отчисляются из организации.

Спортивные соревнования являются системообразующим фактором всей спортивной подготовки, поэтому освоение Программы предполагает обязательное участие в спортивных соревнованиях по лёгкой атлетике. Помимо участия в спортивных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку, должно демонстрировать уровень квалификации, соответствующий требованиям Программы. Демонстрируемый уровень квалификации является одним из показателей уровня освоения Программы.

**4.1. Организация тестирования.**

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

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 2-4 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 (метания). 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 обучающихся 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).

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Учреждения.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

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

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся 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 обучающийся отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

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

Контрольные испытания желательно планировать на фоне существенного снижения объема и интенсивности текущей тренировочной работы (вплоть до полного отдыха в течение 1-2 дней).

Предпочтительны следующие сроки проведения текущих контрольных испытаний:

1 – в начале первого подготовительного периода (примерно в конце сентября – начале октября);

2 – в конце первого подготовительного периода (примерно в конце декабря – начале января);

3 – на рубеже общеподготовительного и специально-подготовительного этапов второго подготовительного периода (примерно в конце марта – начале апреля);

4 – накануне или сразу после основных соревнований летнего сезона (июнь-август), применительно к каждому спортсмену сроки конкретизируются индивидуально).

Тестирование проводится в один или два дня. В первый день целесообразно включать технически сложные и преимущественно скоростные упражнения, во второй – скоростно-силового характера и требующие проявления специальной выносливости.

Необходимо заботиться о должной мотивации занимающихся, объективности и доступности процедуры тестирования.

**4.2. Критерии оценки подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных** **на результативность по виду спорта «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

**ВЛИЯНИЕ**

**ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ**

**НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬСПОРТСМЕНА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физические качества и телосложение** | **Уровень влияния** | |
| Бег на короткие дистанции | | |
| Скоростные способности | 3 | |
| Мышечная сила | 2 | |
| Вестибулярная устойчивость | 1 | |
| Выносливость | 2 | |
| Гибкость | 1 | |
| Координационные способности | 2 | |
| Телосложение | 2 | |
| Бег на средние и длинные дистанции | | |
| Скоростные способности | 2 | |
| Мышечная сила | 1 | |
| Вестибулярная устойчивость | 1 | |
| Выносливость | 3 | |
| Гибкость | 1 | |
| Координационные способности | 1 | |
| Телосложение | 2 | |
| Спортивная ходьба | | |
| Скоростные способности | | 2 |
| Мышечная сила | | 1 |
| Вестибулярная устойчивость | | 1 |
| Выносливость | | 3 |
| Гибкость | | 2 |
| Координационные способности | | 1 |
| Телосложение | | 2 |
| Прыжки | | |
| Скоростные способности | | 3 |
| Мышечная сила | | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | | 3 |
| Выносливость | | 1 |
| Гибкость | | 3 |
| Координационные способности | | 3 |
| Телосложение | | 2 |
| Метания | | |
| Скоростные способности | | 3 |
| Мышечная сила | | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | | 2 |
| Выносливость | | 1 |
| Гибкость | | 2 |
| Координационные способности | | 2 |
| Телосложение | | 2 |
| Многоборье | | |
| Скоростные способности | 3 | |
| Мышечная сила | 3 | |
| Вестибулярная устойчивость | 2 | |
| Выносливость | 3 | |
| Гибкость | 2 | |
| Координационные способности | 2 | |
| Телосложение | 2 | |

**Условные обозначения:**

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**4.3. 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**

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

Результатом реализации Программы является:

*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.

Для обеспечения спортивной подготовки используются система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективных спортсменов способных достичь 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.

**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 | Начальная подготовка |
| Предварительный | Выявление способностей к эффективному спортивному совершенствованию | Тренировочный |
| Промежуточный | Выявление способностей к достижению высоких спортивных результатов, перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок | Совершенствование спортивного мастерства |
| Основной | Установление способностей к достижению результатов международного класса.  Выявление способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению | Высшего спортивного мастерства |

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

Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся)

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

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3х10 м  (не более 9,5 с) | Челночный бег 3х10 м  (не более 9,8с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 135 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) |
| Прыжки через скакалку в течении 30с  (не менее 30 прыжков) | Прыжки через скакалку в течении 30с  (не менее 40 прыжков) |
| Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба | | |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) |
| Прыжки через скакалку в течении 30с  (не менее 25 прыжков) | Прыжки через скакалку в течении 30с  (не менее 30 прыжков) |
| Выносливость | Челночный бег 3х10 м  (не более 9,9 с) | Челночный бег 3х10 м  (не более 10с) |
| Прыжки | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3х10 м  (не более 9,5 с) | Челночный бег 3х10 м  (не более 9,8с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 135 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) |
| Прыжки через скакалку в течении 30с  (не менее 30 прыжков) | Прыжки через скакалку в течении 30с  (не менее 40 прыжков) |
| Метания | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3х10 м  (не более 9,7 с) | Челночный бег 3х10 м  (не более 10с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) |
| Прыжки через скакалку в течении 30с  (не менее 28 прыжков) | Прыжки через скакалку в течении 30с  (не менее 35 прыжков) |
| Многоборье | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3х10 м  (не более 9,7 с) | Челночный бег 3х10 м  (не более 10с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) |
| Прыжки через скакалку в течении 30с  (не менее 28 прыжков) | Прыжки через скакалку в течении 30с  (не менее 35 прыжков) |

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

**(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | | |
| **Юноши** | | **Девушки** |
| Бег на короткие дистанции | | | |
| Скоростные качества | Бег на 60м с высокого старта  (не более 9,3 с) | | Бег на 60м с высокого старта  (не более 10,3 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 190 см) | | Прыжок в длину с места  (не менее 180 см) |
| Бег на 150м с высокого старта  (не более 25,5 с) | | Бег на 150м с высокого старта  (не более 27,8 с) |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | | |
| Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба | | | |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места  (не менее 170 см) | | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) |
| Бег на 60м с высокого старта  (не более 9,5 с) | | Бег на 60м с высокого старта  (не более 10,6 с) |
| Выносливость | Бег 500 м  (не более 1,44 мин) | | Бег 500 м (не более 2,01 мин) |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | | |
| Прыжки | | | |
| Скоростные качества | Бег на 60м с высокого старта  (не более 9,3 с) | | Бег на 60м с высокого старта  (не более 10,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 190 см) | | Прыжок в длину с места  (не менее 180 см) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 540 см) | | Тройной прыжок в длину с места  (не менее 510 см) |
| Спортивный разряд | | Третий юношеский спортивный разряд | | |
| Метания | | | | |
| Скоростные качества | | Бег на 60м с высокого старта  (не более 9,5 с) | Бег на 60м с высокого старта  (не более 10,5 с) | |
| Скоростно-силовые качества | | Прыжок в длину с места  (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 170 см) | |
| Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 10,0 м) | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 8,0 м) | |
| Спортивный разряд | | Третий юношеский спортивный разряд | | |
| Многоборье | | | | |
| Скоростные качества | | Бег на 60м с высокого старта  (не более 9,5 с) | Бег на 60м с высокого старта  (не более 10,5 с) | |
| Скоростно-силовые качества | | Прыжок в длину с места  (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 170 см) | |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 530 см) | Тройной прыжок в длину с места  (не менее 500 см) | |
| Бросок набивного мяча 3 кг  (не менее 9,0 м) | Бросок набивного мяча 3 кг  (не менее 7,0 м) | |
| Спортивный разряд | | Третий юношеский спортивный разряд | | |

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | | | |
| **Юноши** | | **Девушки** | |
| Бег на короткие дистанции | | | | |
| Скоростные качества | Бег на 60 м с высокого старта  (не более 7,3 с) | | Бег на 60 м с высокого старта  (не более 8,2 с) | |
| Бег 300 мс высокого старта  (не более 38,5 с) | | Бег 300 мс высокого старта  (не более 43,5 с) | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 260 см) | | Прыжок в длину с места  (не менее 230 см) | |
| Десятерной прыжок с места  (не менее 28 м) | | Десятерной прыжок с места  (не менее 26 м) | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | | | |
| Бег на средние и длинные дистанции | | | | |
| Скоростно-силовые качества | Бег 60 м с высокого старта  (не более 8,0 с) | | Бег 60 м с высокого старта  (не более 9,0 с) | |
| Прыжок в длину с места  (не менее 240 см) | | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) | |
| Выносливость | Бег 2000 м  (не более 6 мин 00 с) | | Бег 2000 м  (не более 7 мин 10 с) | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | | | |
| Спортивная ходьба | | | | |
| Скоростно-силовые качества | Бег 60 м с высокого старта  (не более 8,4 с) | | Бег 60 м с высокого старта  (не более 9,2 с) | |
| Прыжок в длину с места  (не менее 230 см) | | Прыжок в длину с места  (не менее 190 см) | |
| Выносливость | Бег 5000 м  (не более 17 мин 30 с) | | Бег 3000 м  (не более 12 мин 00 с) | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | | | |
| Прыжки | | | | | |
| Скоростно-силовые качества | | Прыжок в длину с места  (не менее 250 см) | | Прыжок в длину с места  (не менее 220 см) | |
| Полуприсед со штангой  (не менее 80 кг) | | Полуприсед со штангой  (не менее 80 кг) | |
| Скоростные качества | | Бег 60 м с высокого старта  (не более 7,4 с) | | Бег 60 м с высокого старта  (не более 8,4 с) | |
| Спортивный разряд | | Кандидат в мастера спорта | | | |
| Метания | | | | | |
| Скоростн-силовые качества | | Бег 60 м с высокого старта  (не более 7,6 с) | | Бег 60 м с высокого старта  (не более 8,7 с) | |
| Прыжок в длину с места  (не менее 260 см) | | Прыжок в длину с места  (не менее 220 см) | |
| Силовые качества | | Рывок штанги  (не менее 70 кг) | | Рывок штанги  (не менее 35 кг) | |
| Спортивный разряд | | Кандидат в мастера спорта | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Многоборье | | | |
| Скоростные качества | | Бег 60 м с высокого старта  (не более 7,7 с) | Бег 60 м с высокого старта  (не более 8,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | | Прыжок в длину с места  (не менее 250 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 210 см) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 760 см) | Тройной прыжок в длину с места  (не менее 700 см) |
| Силовые качества | | Жим штанги лёжа  (не менее 70 кг) | Жим штанги лёжа  (не менее 25 кг) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | | |

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

Организация контроля для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и методические указания по организации тестирования осуществляется в соответствии с «Положением о приеме контрольных и переводных нормативов МБУ ДО «ДЮСШ № 3»

**V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Список литературы:**

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983
2. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998
3. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
4. Зеличенок В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998. - 116с.
5. Зеличенок В.Б., Никитушкип В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
6. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
7. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003. - С.86-89.
8. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.
9. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995. - 38 с.
10. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
11. Легкая атлетика. Прыжки. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР и ШВСМ. - М., Советский спорт, 2005,
12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
13. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
14. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
15. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ., М., 1995.
16. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: ФиС, 1986
17. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
18. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.
19. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А.Тер-Ованесян.- М.: Терра-Спорт,2000г
20. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г
21. Спорт и личность. А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн. Методические рекомендации. – М., Советский спорт, 2008 г
22. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с.
23. Тренировка спринтера. Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г
24. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
25. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001
26. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987
27. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003

**Интернет ресурсы:**

1. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
2. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
3. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет
4. http://www.iaaf.org/ - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
5. http://www.european-athletics.org/ - Европейская легкоатлетическая ассоциация
6. http://www.rusathletics.com/ - Всероссийская федерация легкой атлетики

**VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО «ДЮСШ № 3», формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Красноярского края и муниципального образования город Норильск.