

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 2 по лёгкой атлетике
имени Л.Н. Мосеева» города Челябинска

(МБУДО «СШОР № 2 по лёгкой атлетике имени Л.Н. Мосеева»
г. Челябинска)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «СШОР № 2
по лёгкой атлетике имени
Л.Н. Мосеева» г. Челябинска



О.И. Синяков

« марта 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«лёгкая атлетика»

Срок реализации программы: бессрочно

Составитель:
заместитель директора
Герасимова А.Г.

Челябинск
2023

Сведения о ранее применяемых Программах спортивной подготовки:

1. Программа спортивной подготовки вид спорта «Лёгкая атлетика», разработанная на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24.04.2013 № 220), с изменениями, внесёнными приказом Министерства спорта РФ от 16.02.2015 № 133). Срок реализации программы 10 лет. Утверждена в 2015 году. Разработчики программы: кандидат педагогических наук, заместитель директора по учебно-воспитательной работе Колесников А.А., старший инструктор-методист Герасимова А.Г. Рецензент: кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой «Управление физической культурой» УралГУФК – Редреев В.А.

2. Программа спортивной подготовки вид спорта «Лёгкая атлетика», разработанная на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 20.08.2019 № 673). Срок реализации программы: бессрочно. Утверждена в 2020 году. Разработчики программы: заместитель директора Герасимова А.Г.

СОДЕРЖАНИЕ

Сведения о ранее применяемых программах спортивной подготовки	2
I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2.1. Характеристика вида спорта «лёгкая атлетика».....	4
2.2. Спортивные дисциплины вида спорта "лёгкая атлетика"	5
2.3. Отличительные особенности специализации лёгкой атлетики	7
III. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	8
3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	8
3.2. Объём Программы.....	9
3.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
3.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	15
3.5. Календарный план воспитательной работы.....	18
3.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	21
3.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	23
3.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	24
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	27
4.1. Требования к итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки.....	27
4.2. Оценка результатов освоения Программы.....	29
4.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	32
V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	40
5.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	40
5.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине) ...	120
VI. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	121
6.1. Особенности осуществления спортивной подготовки	121
6.2. Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода обучающихся на последующие годы и этапы спортивной подготовки	122
6.3. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении.....	122
VII. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	125
7.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	125
7.2. Кадровые условия реализации Программы	130
Приложение 1. Таблицы 1.1. – 1.4	132
Приложение 2. Перечень тестов и вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.....	140

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» (далее – *Программа*) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 2 по лёгкой атлетике имени Л.Н. Мосеева» города Челябинска предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплинах вида спорта "лёгкая атлетика" с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "лёгкая атлетика", утверждённым приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 996¹ (далее - *ФССП*).

1.2. Целью *Программы* является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

1.3. *Программа* имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- общие положения;
- пояснительная записка;
- характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- система контроля;
- рабочая программа;
- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам;
- условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- приложения.

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1. Характеристика вида спорта «лёгкая атлетика».

Лёгкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Свои позиции лёгкой атлетике удалось завоевать за счёт простоты, доступности и естественности своих соревновательных дисциплин.

Лёгкая атлетика как вид спорта подразделяется на специализации, которые в свою очередь делятся на дисциплины: такие, как ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метание (диска, копья, молота), толкание ядра и легкоатлетические многоборья. Соревнования проводятся как для мужчин, так и для женщин.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "лёгкая атлетика", содержащим в своем наименовании слово "бег" с указанием дистанции до 400 м включительно (далее - бег на короткие дистанции), слово "бег" с указанием дистанции более 400 м (далее - бег на средние и длинные дистанции), слово "ходьба" (далее - спортивная ходьба), слово "прыжок" (далее - прыжки); слова "метание" и "толкание" (далее - метания), слово "борье" (далее - многоборье), основаны на особенностях

¹ (зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2022 г., регистрационный № 71593).

вида спорта "лёгкая атлетика" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "лёгкая атлетика", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Современная лёгкая атлетика характеризуется двумя спортивными сезонами в течение года, условно называемыми зимним (соревнования проводятся в закрытых помещениях) и летним (соревнования проводятся на открытом воздухе).

2.2. Спортивные дисциплины вида спорта "лёгкая атлетика".

Вид спорта "лёгкая атлетика" включён во Всероссийский реестр видов спорта. Спортивные дисциплины, включённые в данный реестр отображены в таблице 1.

Таблица 1 – Спортивные дисциплины вида спорта "лёгкая атлетика"

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	2						
1	2						
бег 30-50 м	002	064	1	8	1	1	Я
бег 60 м	002	002	1	8	1	1	Я
бег 100 м	002	003	1	6	1	1	Я
бег 200 м	002	004	1	6	1	1	Я
бег 300 м	002	005	1	8	1	1	Я
бег 400 м	002	006	1	6	1	1	Я
бег 400 м (круг 200м)	002	077	1	8	1	1	Я
бег 600 м	002	007	1	8	1	1	Я
бег 800 м	002	008	1	6	1	1	Я
бег 800 м (круг 200м)	002	078	1	8	1	1	Я
бег 1000 м	002	009	1	8	1	1	Я
бег 1500 м	002	010	1	6	1	1	Я
бег 1500 м (круг 200м)	002	079	1	8	1	1	Я
бег 1 миля	002	011	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м	002	012	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м (круг 200м)	002	080	1	8	1	1	Я
бег 5 000 м	002	013	1	6	1	1	Я
бег 10 000 м	002	014	1	6	1	1	Я
бег 100 км	002	018	1	8	1	1	Л
бег 100 км - командные соревнования	002	070	1	8	1	1	Л
бег 24 часа	002	019	1	8	1	1	Л
бег 24 часа - командные соревнования	002	062	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 10 - 21,0975 км -командные соревнования	002	074	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 15 км	002	015	1	8	1	1	Я
бег по шоссе 21,0975 км	002	016	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 42,195 км -командные соревнования	002	072	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 42,195 км	002	017	1	6	1	1	Я
бег по шоссе (эстафета)	002	076	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х 100 м	002	020	1	6	1	1	Я
эстафета 4 х 200 м	002	021	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х 400 м	002	022	1	6	1	1	Я
эстафета 4 х 400 м (круг 200 м)	002	081	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х 400 м - смешанная	002	089	1	6	1	1	Я

Продолжение таблица 1

1	2						
эстафета 4 x 800 м	002	065	1	8	1	1	Я
эстафета 4 x1500 м	002	066	1	8	1	1	Л
эстафета 100 м + 200 м + 300 м + 400 м	002	086	1	8	1	1	Н
эстафета 100м + 200м + 400м +800м	002	067	1	8	1	1	Я
бег с барьерами 60 м	002	023	1	8	1	1	Я
бег с барьерами 100 м	002	024	1	6	1	1	Б
бег с барьерами 110 м	002	025	1	6	1	1	А
бег с барьерами 300 м	002	087	1	8	1	1	Н
бег с барьерами 400 м	002	027	1	6	1	1	Я
бег с барьерами (эстафета 4 x 100м)	002	068	1	8	1	1	Б
бег с барьерами (эстафета 4 x 110м)	002	069	1	8	1	1	А
бег с препятствиями 1 500 м	002	071	1	8	1	1	Н
бег с препятствиями 2 000 м	002	028	1	8	1	1	Я
бег с препятствиями 3 000 м	002	030	1	6	1	1	Я
горный бег - длинная дистанция	002	084	1	8	1	1	Л
горный бег - командные соревнования	002	085	1	8	1	1	Я
горный бег вверх - вниз	002	083	1	8	1	1	Я
горный бег вверх	002	082	1	8	1	1	Я
кросс - командные соревнования	002	058	1	8	1	1	Я
кросс 1 км	002	031	1	8	1	1	С
кросс 2 км	002	032	1	8	1	1	С
кросс 3 км	002	033	1	8	1	1	Я
кросс 4 км	002	034	1	8	1	1	Б
кросс 5 км	002	035	1	8	1	1	Я
кросс 6 км	002	036	1	8	1	1	Б
кросс 8 км	002	037	1	8	1	1	А
кросс 10 км	002	038	1	8	1	1	М
кросс 12 км	002	039	1	8	1	1	М
трейл	002	090	1	8	1	1	Л
ходьба - командные соревнования	002	029	1	8	1	1	Л
ходьба 1000-3000 м	002	040	1	8	1	1	Н
ходьба 5 000 м	002	041	1	8	1	1	Д
ходьба 10000 м (или 10 км)	002	042	1	8	1	1	Я
ходьба 20 км	002	043	1	6	1	1	Я
ходьба 35 км	002	044	1	8	1	1	Л
ходьба 50 км	002	045	1	6	1	1	Л
прыжок в высоту	002	046	1	6	1	1	Я
прыжок с шестом	002	047	1	6	1	1	Я
прыжок в длину	002	048	1	6	1	1	Я
прыжок тройной	002	049	1	6	1	1	Я
метание диска	002	050	1	6	1	1	Я
метание молота	002	051	1	6	1	1	Я
метание копья	002	052	1	6	1	1	Я
метание гранаты	002	053	1	8	1	1	Я
метание мяча	002	054	1	8	1	1	Н
толкание ядра	002	055	1	6	1	1	Я
3-борье	002	056	1	8	1	1	Н
4-борье	002	057	1	8	1	1	Н

1	2						
5-борье (круг 200 м)	002	073	1	8	1	1	Я
6-борье	002	059	1	8	1	1	А
7-борье - командные соревнования	002	001	1	8	1	1	Ж
7-борье (круг 200 м)	002	060	1	8	1	1	А
7-борье	002	061	1	6	1	1	Б
8-борье	002	075	1	8	1	1	Ю
10-борье - командные соревнования	002	026	1	8	1	1	М
10-борье	002	063	1	6	1	1	А
командные соревнования – 19 упражнений	002	088	1	8	1	1	Л

2.3. Отличительные особенности специализации лёгкой атлетики.

Спортивная ходьба. Спортивная ходьба по технике движений отличается от всех видов ходьбы постановкой, выпрямленной в коленном суставе ноги. Однако, общим для всех видов ходьбы является постоянный контакт ноги с грунтом одной или двух ног одновременно. За появление фазы полёта скороходы дисквалифицируются намного чаще, чем за другую наказуемую ошибку, когда согнута опорная нога ходока в момент вертикали. Моментом вертикали называют момент начала обгона маховой ноги опорной. Скорость в спортивной ходьбе вдвое-втрое выше, чем в обычной и достигает 14-16 км/час. Рекорды в спортивной ходьбе регистрируются на дорожке стадиона не более 500 м на дистанциях от 3-х км до результатов суточной ходьбы (более 200 км). Высшие достижения регистрируются на шоссе. На крупнейших соревнованиях мужчины идут 20 км и 50 км, а женщины идут 20 км.

Бег занимает наибольшую часть программы лёгкой атлетики и имеет 4 разновидности: гладкий бег, бег с препятствиями (искусственными и естественными), эстафетный бег.

Бег на короткие дистанции (спринт). К данной специализации относятся дисциплины, требующие умения быстро развивать скорость. Основные вариации:

- спринт (стандартные дистанции - 100 м, 200 м и 400 м);
- барьерный бег (100 м - женщины, 110 м - мужчины, 400 м);
- эстафетный бег (командный вид беговой лёгкой атлетики, включающий следующие варианты: 4×100 м, 4×200 м, 4×400 м, а также комбинированные варианты).

Во всех спринтерских дисциплинах старт принимается из низкого положения, из стартовых колодок. По дистанции спортсмены бегут каждый по своей дорожке, за исключением эстафеты 4х400 м.

Бег на средние и длинные дистанции. К данной специализации относятся дисциплины, требующие выносливости. Основные вариации:

- бег на дистанции от 800 до 3000 м;
- бег на дистанции от 3000 м до 10000 м (стандартно их две - 5000 м и 10000 м);
- бег с препятствиями (обычно на 3000 м);
- кросс (бег по пересечённой местности на длинные дистанции);
- бег по шоссе (самыми распространёнными дистанциями являются марафон (42195 м) и полумарафон);
- горный бег (бег по пересечённой местности со значительным перепадом высот);
- эстафета (командный вид беговой лёгкой атлетики, включающий следующие варианты: 4×800 м, 4×1500 м, а также комбинированные варианты).

Прыжки. В лёгкой атлетике проводятся: прыжки в длину, прыжки тройным, прыжки в высоту и прыжки с шестом. Соответственно прыжки в длину и прыжки

тройным относятся к группе горизонтальных прыжков, а прыжки в высоту и с шестом к группе вертикальных. Как правило, в соревнованиях по лёгкой атлетике все прыжки выполняются с разбега. Место приземления спортсменов называется «яма». В горизонтальных прыжках спортсмен приземляется в «яму» с песком, а в вертикальных прыжках в «яму», сделанную из поролона. Результат фиксируется в метрах и сантиметрах.

Метания. В лёгкой атлетике четыре вида метаний, техника исполнения которых зависит от формы и массы снаряда. Лёгкое копьё легче метнуть из-за головы; ядро, имеющее форму шара и довольно тяжёлое, легче толкнуть; молот, имеющий ручку с тросом, метают раскручивая; диск, напоминающий выпуклую с двух сторон тарелку, метают одной рукой с поворота. Во всех видах метаний производится предварительный разгон снаряда, позволяющий увеличить скорость снаряда при отрыве от рук метателя (вылете). В метании копья используется разбег по прямой, в остальных метаниях спортсмен разгоняет снаряд, вращаясь в круге. Результат фиксируется в метрах и сантиметрах.

Многоборья. Легкоатлетические многоборья включают много видов лёгкой атлетики. Классическое мужское десятиборье – это бег на 100, 400, 1500 м, 110 м с барьерами, прыжки в высоту, с шестом, в длину, метание копья, диска, толкание ядра. Классическое женское семиборье – это бег 100 м с барьерами, 200 м, 800 м, прыжки в длину и в высоту, метание копья и толкание ядра. Результат определяется в очках, подсчёт которых идёт по специальной таблице.

На международном уровне лёгкой атлетикой руководит Международная ассоциация легкоатлетических федераций (IAAF), на всероссийском – Всероссийская федерация лёгкой атлетики (ВФЛА).

III. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Таблица 2 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)**
1	2	3	4	5
Этап начальной подготовки	3	9	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8	16
До 3-х лет				
Свыше 3-х лет				

Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается*	14	2	Не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается*	15	1	Не ограничивается

* При условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Челябинской области по виду спорта "лёгкая атлетика" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "лёгкая атлетика" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

** Принято решением Совета трудового коллектива.

3.2. Объём Программы.

Таблица 3 – Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	6	6	9	12	18	24
Общее количество часов в год	312	312	468	624	936	1248

3.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

3.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Основная организационная форма учебно-тренировочного процесса для всех легкоатлетов — *групповое или индивидуальное учебно-тренировочное занятие* с продолжительностью, соответствующей этапу подготовки. Основные занятия могут дополняться ежедневной утренней тренировкой, обычно с малой нагрузкой, а также в *форме самостоятельных тренировочных занятий* в другое время дня.

Независимо от типа по своей структуре учебно-тренировочное занятие делится на 4 части:

- *Вводную,*
- *Подготовительную,*
- *Основную,*
- *Заключительную.*

Вводная часть длится, как правило, не более 3-5 минут. Основная задача её – организовать внимание обучающихся. Тренер-преподаватель должен кратко и точно сообщить обучающимся главные задачи и основное содержание занятия.

Подготовительная часть. Основная задача этой части – функционально подготовить организм обучающихся к выполнению упражнений, запланированных в основной части занятия. Иными словами подготовительная часть – это разминка. Её

продолжительность 30-40 минут.

Для достижения необходимого эффекта упражнения в разминке должны быть тщательно подобраны в соответствии с тремя основными принципами:

- Во-первых, упражнения следует выбирать с таким расчётом, чтобы они постепенно вовлекали в работу вначале мелкие, а затем все более крупные мышцы и мышечные группы.
- Во-вторых, разминочные упражнения не должны быть очень интенсивными. В противном случае наступит утомление организма и затруднится выполнение упражнений в основной части занятия.
- В-третьих, в подготовительной части упражнения должны подбираться в соответствии с характером занятий, предстоящих в основной части. Поэтому в разминке необходима такая последовательность, чтобы упражнения общего характера постепенно уступали место движениям, близким по структуре и характеру упражнениям основной части тренировки.

Основная часть. В течение этого времени решаются задачи повышения общей и специальной физической подготовленности спортсменов, а также обучения и совершенствования техники того или иного легкоатлетического упражнения. В рамках запланированного материала целесообразно таким образом строить основную часть тренировки, чтобы первыми шли упражнения по обучению технике и её совершенствованию (новый материал). После этого должны идти упражнения для развития быстроты и координационных способностей, затем силовые и скоростно-силовые и последними – упражнения, развивающие преимущественно выносливость.

Заключительная часть необходима, во-первых для постепенного снижения острого воздействия нагрузки и, во-вторых, для подведения основных итогов занятия. Для решения первой задачи наиболее рационально использовать медленный бег с переключением на ходьбу, а также различные упражнения дыхательного характера и на расслабление. Умело подведённые итоги занятия (с выделением как отличившихся, так и отстающих) повышает интерес занимающихся к данному и последующим занятиям.

Работа по индивидуальным планам проводится с одним или несколькими спортсменами группы тренера-преподавателя. Осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Включает в себя тренировочные занятия под руководством тренера-преподавателя и самостоятельную работу спортсменов. Самостоятельная работа обучающихся регламентируется личным тренером-преподавателем в пределах недельных объёмов нагрузки, определенных *Программой*.

3.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающихся), организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица 4).

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих соревнований.

Персональный состав участников учебно-тренировочных мероприятий в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем *Учреждения*.

Таблица 4 – Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1	2	3	4	5	6
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-		До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-		До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные	До 21 суток подряд и не		-	

	мероприятия в каникулярный период	более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

3.3.3. Спортивные соревнования.

Одним из обязательных условий освоения *Программы* является участие обучающихся в спортивных соревнованиях. Все спортивные соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные.

Количество соревнований в течение года зависит от специализации, возраста и уровня подготовленности обучающихся, а также от выбранной тренером-преподавателем стратегии построения учебно-тренировочного процесса. Планируемый объём соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5 – Объём соревновательной деятельности

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

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учётом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и главных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учётом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

По результатам *отборочных* соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных (основных) соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определённое место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и

психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

1. Соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «лёгкая атлетика»;
2. Соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта «лёгкая атлетика»;
3. Выполнение плана спортивной подготовки;
4. Прохождение предварительного соревновательного отбора;
5. Наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
6. Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются *Учреждением* на спортивные соревнования в соответствии с Планом физкультурных мероприятий или спортивных мероприятий. Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещённый на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

3.3.4. Теоретическая подготовка.

Повышение теоретической подготовленности легкоатлета способствует возникновению у него постоянного интереса к занятиям. Теоретическая подготовка начинается с первых тренировок и продолжается весь период занятий спортом. Источниками знаний служат личный опыт, опыт других спортсменов, научно-методическая литература.

Достичь вершин спортивного мастерства невозможно без углубления теоретических знаний, поиска новых путей, повышающих эффективность учебно-тренировочного процесса.

Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки развиваются, черпая свои сведения из смежных наук – физиологии, психологии, биомеханики, биохимии, кибернетики, медицины.

Сейчас усилия учёных направлены на то, чтобы обеспечить рост спортивного мастерства не за счёт количественных показателей тренировки, но главным образом за счёт качества применяемых упражнений, за счёт оптимального их воздействия на организм спортсмена.

Сегодня в спорте пожинает лавры тот, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижениями науки, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной подготовленности.

Учебно-тренировочный процесс – это не всегда плавное и равномерное движение к поставленной цели. В процессе подготовки бывают неожиданные, на первый взгляд, взлеты и совершенно непредусмотренные неудачи. Иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем спортсмен накопит силы и знания для новых успехов. Знание теории спортивной подготовки необходимы легкоатлету. Спортсмен, знающий какие процессы происходят в его

организме под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов достичь невозможно. Самостоятельность плюс тесное содружество с тренером-преподавателем и врачом – вот путь движения к вершинам спортивного мастерства. Основные темы теоретической подготовки, применяемые на различных этапах спортивной подготовки в *Учреждении* представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Основные темы теоретической подготовки, применяемые на различных этапах спортивной подготовки

№	Средства специальной физической подготовки	Этап спортивной подготовки			
		НП	УТЭ (СС)	ССМ	ВСМ
1.	Физическая культура и спорт как социальные феномены.	*	*	*	
2.	История развития лёгкой атлетики в России и за рубежом.	*	*	*	
3.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.		*	*	*
4.	Рекорды и высшие достижения в лёгкой атлетике.		*	*	
5.	Возрастные изменения строения и функций организма человека в процессе занятия спортом.		*	*	*
6.	Физиологические основы спортивной тренировки.		*	*	*
7.	Обоснование современных тенденций спортивной тренировки.		*	*	*
8.	Система восстановительных мероприятий.		*	*	*
9.	Тактическая подготовка легкоатлета.		*	*	*
10.	Система многолетней тренировки.	*	*	*	*
11.	Построение тренировочного процесса в макро-, мезо- и микроциклах.		*	*	*
12.	Индивидуальный план подготовки легкоатлета.		*	*	*
13.	Психологическая подготовка легкоатлета в многолетнем тренировочном процессе.		*	*	*
14.	Общая и спортивная гигиена.	*	*	*	
15.	Здоровый образ жизни, режим дня, закаливание.	*	*	*	*
16.	Профилактика травматизма.	*	*	*	
17.	Основы спортивного питания.	*	*	*	*
18.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.	*	*	*	
19.	Система антидопинговой борьбы. Процедурные правила допинг-контроля.			*	*
20.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	*	*		
21.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	*	*	*	*
22.	Правила соревнований в лёгкой атлетике.	*	*	*	*

3.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Таблица 7 – Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП		УТЭ (СС)		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	15-20	12-17	11-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	40-50	30-41	10-20	8-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15	25-30	29-34
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22	13-17
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	3-5	3-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5	5-7
Для спортивных дисциплин прыжки, метания							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	14-21	12-17	11-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
Для спортивной дисциплины многоборье							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	21-31	15-22	11-18	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)			19-24	20-25	21-26	21-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	3-6	4-7
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	23-28	21-26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	12-16
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6

На этапе начальной подготовки основное внимание спортсмена и тренера-преподавателя нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому учебно-тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов лёгкой атлетики и других видов спорта.

На этапах начальной спортивной специализации и углублённой специализации в избранном виде спорта соотношение парциальных объёмов тренировочной работы и акцент на преимущественном использовании тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов.

На этапах углублённой специализации в беге на короткие дистанции, прыжках, метаниях, многоборье СФП преобладает над ОФП и неуклонно растёт. В беге на средние и длинные дистанции и спортивной ходьбе ОФП выше, чем СФП.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства происходит увеличение доли специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на совершенствование специальных физических качеств и спортивной техники.

Учебно-тренировочный процесс в *Учреждении* ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Для каждого из этапов спортивной подготовки определены максимальные объёмы учебно-тренировочной нагрузки, в том числе: количество часов тренировок в неделю (таблицы 3, 6).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах с учётом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2-х часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4-х часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Примерные годовые учебно-тренировочные планы представлены в таблицах 1.1 – 1.4 Приложения 1.

Учебно-тренировочные группы в *Учреждении* формируются на календарный год с 01 января по 31 декабря и утверждаются директором.

Зачисление лиц для обучения и перевод на этапы происходит в соответствии с «Порядком приёма, перевода, отчисления и выпуска обучающихся».

Оптимальный возраст начала занятий лёгкой атлетикой 9 – 11 лет. Возраст наивысших достижений в различных специализациях 23 – 30 лет.

На этапе *начальной подготовки* осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники лёгкой атлетики, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. На этап начальной подготовки зачисляются все лица, желающие заниматься спортом, в возрасте 9 лет (здесь и далее: возраст определяется годом рождения на начало года спортивной подготовки), на основании заявления личного или законного представителя, не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие контрольный норматив для зачисления на этап начальной подготовки.

На данном этапе устанавливается целесообразность спортивного совершенствования в тех или иных специализациях лёгкой атлетики.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) подразделяется на период начальной специализации (до 3-х лет) и период углублённой специализации (свыше 3-х лет подготовки). Учебно-тренировочные группы формируются на конкурсной основе из обучающихся, как правило, прошедших начальную подготовку не менее одного года, достигших возраста 12 лет, выполнивших приёмные нормативы по общей и специальной физической подготовке, и имеющие III юношеский спортивный разряд и выше.

В периоде начальной специализации выявляется способность к эффективному спортивному совершенствованию в избранной специализации лёгкой атлетики, а в периоде углублённой специализации - к достижению высоких спортивных результатов и перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из обучающихся, прошедших подготовку на учебно-тренировочном этапе, достигших возраста 14 лет, выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке, и имеющие разряд «Кандидат в мастера спорта». На данном этапе подготовка обучающихся осуществляется на основании индивидуальных планов и направлена на установление способности к достижению спортсменом результатов международного класса.

Этап высшего спортивного мастерства. Группы высшего спортивного мастерства формируются из обучающихся, прошедших подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, достигших возраста 15 лет, выполнивших приёмные нормативы по общей и специальной физической подготовке, и имеющих звание «Мастер спорта» или «Мастер спорта Международного класса». Подготовка обучающихся осуществляется на основании индивидуальных планов и направлена на установление способности к

сохранению достигнутых результатов и их повышению.

Лица, прошедшие спортивную подготовку в других организациях физкультурно-спортивной направленности, имеющие опыт участия в спортивных соревнованиях, могут быть зачислены в *Учреждение* на определённый этап в соответствии с Положением *Учреждения* «О порядке приёма, перевода, отчисления и выпуска обучающихся» на спортивную подготовку по данной *Программе*.

Зачисление лиц, поступающих в *Учреждение*, оформляется распорядительным актом *Учреждения* (приказом руководителя) на основании решения приёмной или апелляционной комиссии.

При переводе лиц, проходящих спортивную подготовку, с этапа на этап (внутри этапа) подготовки соблюдается преемственная последовательность.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые *Программой* требования для перевода на последующий этап, предоставляется возможность перевестись на обучение по *Дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта* по личному заявлению (законного представителя) и ходатайству тренера-преподавателя.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов. А также не должен быть превышен максимальный количественный состав объединённой группы (максимальный количественный состав объединённой группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно *Программе*).

Срок пребывания обучающегося на одном из этапов подготовки может быть сокращён, если занимающийся выполняет требования *Программы*, демонстрирует устойчивый рост спортивных результатов и его перевод на следующий этап не окажет негативного воздействия на его здоровье.

Учебно-тренировочные занятия с обучающимися проводятся в соответствии с **расписанием**. Под расписанием учебно-тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утверждённый распорядительным актом *Учреждения* (приказом руководителя) и размещаемый на официальном сайте *Учреждения* в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» с соблюдением законодательства по защите персональных данных. Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом.

Индивидуальная спортивная подготовка осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

3.5. Календарный план воспитательной работы.

Таблица 8 – Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<i>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</i> - практическое и теоретическое	В течение года, согласно учебно-тренировочному графику

		<p>изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	
1.2.	Инструкторская практика	<p><i>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года, согласно режиму учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течение года, согласно учебно-тренировочному графику
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><i>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка 	В течение года, согласно режиму учебно-тренировочного процесса

		физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
2.3.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<i>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</i> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года, согласно учебно-тренировочному графику
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия	В течение года, согласно учебно-тренировочному графику
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе <i>Учреждением</i>	В течение года, согласно учебно-тренировочному графику
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<i>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</i> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года, согласно учебно-тренировочному графику, режиму учебно-тренировочного процесса
5.	Профилактика правонарушений		
5.1.	Участие в межведомственных профилактических акциях	<i>Беседы с обучающимися, родителями, мероприятия:</i> - подготовка информационного материала; - размещение информации на официальном сайте, интернет-ресурсах; - организация тематических мероприятий.	В течение года, согласно учебно-тренировочному графику, режиму учебно-тренировочного процесса

3.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждёнными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утверждёнными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила). Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции и (или) запрещённого метода;
- наличие запрещённых субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена; - отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещёнными субстанциями и (или) запрещёнными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещённых субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещённой субстанции и (или) запрещённого метода;

- использование или попытка использования запрещённой субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещённого метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Таблица 9 – План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Весёлые старты "Честная игра".	1-2 раза в год	Подготовить положение, информационный материал, фотоотчет
	2. Теоретическое занятие "Ценности спорта. Честная игра"	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом "Запрещённый список")	1-2 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	4. Антидопинговая викторина "Играй честно"	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	6. Семинар для тренеров-преподавателей "Виды нарушений антидопинговых правил", "Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры"	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Весёлые старты "Честная игра".	1-2 раза в год	Подготовить положение, информационный материал, фотоотчет
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина "Играй честно"	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе

	4. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей "Виды нарушений антидопинговых правил", "Проверка лекарственных средств"	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар "Виды нарушений антидопинговых правил", "Процедура допинг-контроля", "Подача запроса на ТИ", "Система АДАМС"	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

3.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей начинается на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (таблица 10) и продолжается на всех последующих этапах подготовки.

Таблица 10 – Необходимый минимум знаний и умений инструкторской и судейской практики.

Период подг.	Минимум знаний и умений воспитанников	Формы проведения	Кол-во часов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).			
1-й	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов лёгкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях.	Беседы, семинары, практические занятия.	14-25
2-й	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учениками и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. Судейство: характеристика судейства, основные обязанности судей.		
3-й	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований, судейская документация.		25-45
4-й и 5-й	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное её проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и		

	исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Помогать тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и секундометриста.		
Этап спортивного совершенствования мастерства.			
1-й, 2-й и 3-й	Регулярное привлечение в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять комплексы упражнений для проведения учебно-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 СШОР к систематическому судейству соревнований по бегу и спортивной ходьбе в городских и областных соревнованиях.	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.	47-56
ВСМ	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.		49-80

3.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения. Существуют три группы восстановительных мероприятий:

- медико-биологические;
- психологические;
- педагогические.

В периоде базовой подготовки восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путём: чередованием учебно-тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объёма и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Во время периода спортивной специализации основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и во время базовой подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические 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 спортивного совершенствования мастерства с ростом объёма специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

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

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

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов. Средние показатели энергозатрат в разных видах лёгкой атлетики и рекомендуемые наборы продуктов питания представлены в таблице 11, 12.

Таблица 11 – Средние показатели энергозатрат в дисциплинах лёгкой атлетики

Группа	Характер нагрузки	Вид лёгкой атлетики	Средние энергозатраты в Ккал.
а	Подготовка связана с кратковременными, но значительными физическими нагрузками.	Ациклические виды: прыжки, метания.	3750
б	Подготовка характеризуется большим объёмом и интенсивностью физической нагрузки.	Сложно-координационные виды: многоборье, барьерный бег, бег с препятствиями, кроссовый бег по пересечённой местности.	4750
в	Подготовка связана с длительными и напряжёнными физическими нагрузками.	Циклические виды: ходьба, гладкий бег.	5500

Таблица 12 – Условный рекомендуемый набор продуктов питания, используемый в суточном рационе питания

№ п/п	Продукты	Количество в граммах по группам		
		а	б	в
1.	Мясо (телятина, вырезка говяжья 1 кат., свинина мясная)	250	300	320
2.	Субпродукты (говяжьи) язык, печень, почки	70	100	100
3.	Мясопродукты (колбасы вареная, полукопчёная, твердокопченая, сырокопченая)	45	50	50
4.	Рыба и рыбопродукты (рыба свежая, свежемороженая, соленая)	70	90	90
5.	Икра (осетровая, кетовая)	10	20	20

6.	Птица (куры, индейка, цыплята)	55	60	80
7.	Яйцо (диетическое)	1 шт.	1 шт.	2 шт.
8.	Масло сливочное, в том числе топленое	70	80	80
9.	Масло растительное (подсолнечное, оливковое, кукурузное и др.)	20	20	25
10.	Молочные продукты:			
	молоко (цельное, кефир, ряженка и др.)	550	600	800
	творог н/ж	70	90	100
	сметана	25	30	30
	сыры (российский, голландский, костромской)	30	30	30
11.	Картофель	250	300	400
12.	Крупы (все виды), мука	70	90	120
13.	Овощи свежие, бобовые, зелень (в ассортименте)	300	400	400
14.	Фрукты свежие (ягоды, цитрусовые в ассортименте)	450	500	500
15.	Фрукты консервированные	150	200	200
16.	Сухофрукты (курага, изюм, чернослив)	30	30	50
17.	Соки фруктовые	350	400	600
18.	Орехи (грецкие, миндаль, фундук)	30	30	30
19.	Сахар, конфеты, мармелад, халва	70	100	150
20.	Мед	30	30	30
21.	Варенье, джем, повидло	20	40	50
22.	Мучные кондитерские изделия (печенье, галеты, пряники)	100	130	130
23.	Хлеб ржаной/пшеничный	150/ 150	150/ 200	250/ 200
24.	Чай, кофе, какао	10	10	10
25.	Морская капуста	25	25	25

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

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

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

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

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

Методические рекомендации.

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

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объёме (для обучающихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур (таблица 13). Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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

Таблица 13 – Примерная схема использования сауны, массажа, водных процедур в недельном цикле тренировки

Дни недели	Утро	После первого тренировочного занятия	После второго тренировочного занятия
Понедельник	Обливание	Вибромассаж – 15 мин.	Обычный ручной массаж
Вторник	Душ переменной температуры	Частный (местный) ручной массаж	Общая ванна
Среда	Ножные ванны	Плавание – 20 мин.	Подводный массаж
Четверг	Душ переменной температуры	Душ	Сауна (баня): 3 захода по 5 мин.
Пятница	Ножные ванны, обливание	Вибромассаж – 15 мин.	Общий ручной массаж
Суббота	Душ переменной температуры	Плавание – 25 мин.	Подводный массаж
Воскресенье	Ножные ванны, обливание	-	Сауна (баня)

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

4.1. Требования к итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки.

Обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

4.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «лёгкая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

4.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лёгкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лёгкая атлетика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

4.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лёгкая атлетика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
- ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

4.2. Оценка результатов освоения Программы.

Оценка результатов освоения *Программы* сопровождается аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учётом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Таблица 14 – Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты по ОФП и СФП	Протокол	Форма, разработанная <i>Учреждением</i> и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдаётся Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся согласно <i>Программным</i> требованиям
4.	Участие в соревнованиях	Справка-анализ	Проводится 2 раза в год после летнего и зимнего соревновательных сезонов
5.	Теоретическая подготовка	Тесты	Онлайн тестирование
6.	Инструкторская и судейская практика	Тесты, листы учёта	Онлайн тестирование, практическая работа

Цель контроля – в соответствии с *Программой* обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический, медико-биологический характер. Исходя из этого, существуют несколько видов контроля: педагогический, врачебный, психологический, биомеханический, биохимический, самоконтроль и др.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщённые понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объёма, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – из оценки целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления и действий (объём тактических приёмов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности обучающегося проводится в ходе аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Спортивные соревнования являются системообразующим фактором всей системы спортивной подготовки, поэтому освоение *Программы* предполагает обязательное участие в спортивных соревнованиях по лёгкой атлетике.

Состав контрольных показателей по видам спортивной подготовленности определяется этапом подготовки и уровнем спортивного мастерства, а также видом и задачами контроля (предварительного, оперативного, текущего). Значимость предварительного контроля одинакова для всех групп обучающихся лёгкой атлетикой; значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объёма и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах спортивной подготовки.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки обучающихся.

Для оценки уровня освоения *Программы* по теоретической подготовке могут быть использованы следующие формы аттестации: устный экзамен по пройденным темам, письменное тестирование либо онлайн тестирование. Тестовые вопросы представлены в приложении 2.

Комплексы контрольных упражнений для оценки технической подготовки в лёгкой атлетике строятся на основе физиологии и биомеханики с использованием специальной аппаратуры, - и в обычном практическом применении сложны. Поэтому одним из профессиональных навыков тренера-преподавателя является способность визуально оценить технику движений с учётом всех «составляющих компонентов» обучающегося: антропометрии, уровня подготовки и прочее. Во всех случаях показателями высокого уровня спортивной техники являются простота и естественность, свобода и непрерывность движений, чёткий ритм выполнения, а также стабильность результата.

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

В целом технико-тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

В полной мере технико-тактическую подготовку можно оценить во время участия обучающегося на соревнованиях, когда необходимо проявить максимальные усилия.

Дополнительно к тестам по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на различных этапах в разных видах специализации можно использовать и другие контрольные упражнения. Их выбор и целесообразность определяется тренером-преподавателем.

Одним из основных условий является простота тестов, допустимость измерений для тренера-преподавателя и необременительности для обучающихся. Измерение различных сторон подготовленности обучающихся должно проводиться систематически, что даёт возможность сравнивать значения показателей на различных этапах тренировки. Необходима точность результатов контроля, которая зависит от стандартизации проведения тестов и измерения результатов.

В настоящее время спортивная практика располагает достаточно большим количеством тестов, с помощью которых оценивается физическая подготовленность обучающихся различного возраста, квалификации, специализации. Ниже предложены распространённые тесты для определения двигательных способностей детей и подростков, занимающихся физической культурой и спортом.

Тесты для определения выносливости.

1. Тест Купера (бег в течение 12 мин. на стадионе).
2. Шестиминутный тест.
3. Также бег на 600; 800; 1000 м; 10 000 м (в 18 лет и старше).
4. Марш-бросок – 3000–5000 м.
5. Ходьба спортивная 1000; 2000; 5000 м.
6. Для определения скоростной выносливости: бег на 200; 300; 400 м.

Тесты для определения быстроты.

1. Время простой реакции на свет и звук.
2. Частота движений в беге на месте за 1 мин.; 30 сек.; 10 сек.
3. Быстрый бег с низкого старта на 20 м; 30 м; 60 м; 100 м.
4. Быстрый бег с ходу на 20 м; 30 м; 40 м.
5. Быстрый бег с высокого старта на 30 м; 40 м; 60 м; 80 м; 100 м.
6. Эстафетный бег: 8x50 м; 5x80 м; 4x100 м.
7. С детьми младшего школьного возраста различные эстафеты («Весёлые старты») для воспитания быстроты.

Тесты для определения силовых способностей.

1. Динамометрия (определение силы кисти, туловища, спины, разгибателей бедра, голени).
2. Подтягивание на перекладине.
3. Отжимание от пола.
4. Из положения в висе поднимание прямых ног.
5. Из и.п. лёжа на мате, руки за голову, ноги согнуты в коленном суставе – поднимание и опускание туловища.
6. Лазанье по канату.
7. Подъём штанги на грудь (50–95% от максимума).

8. Рывок штанги (50–90% от максимального веса).
9. Приседание со штангой (50–90% от максимального веса на время).

Тесты для определения скоростно-силовых способностей.

1. Прыжок вверх с места.
2. Прыжок в длину с места.
3. Тройной прыжок с места.
4. Пятерной прыжок с места.
5. Десятерной прыжок с места.
6. Пятый, десятый прыжок с шести шагов разбега.
7. Прыжок в глубину.
8. Метание набивного мяча, ядра из различных исходных положений двумя руками:
 - а) из-за головы;
 - б) из-за спины;
 - в) снизу-вверх.
9. Для детей младшего школьного возраста метание теннисного мяча с разбега, одной рукой, на дальность.
10. Толкание ядра.
11. Метание гранаты с разбега.
12. Прыжки на двух ногах через скакалку на время (в течение одной минуты).

Тесты на определение гибкости.

1. Наклон туловища вперёд из положения в седе, ноги вместе.
2. Из и.п. стоя ноги вместе наклон туловища вперёд.
3. Мостик. При выполнении мостика измеряется расстояние от пяток до кончиков пальцев испытуемого.
4. Разведение ног в стороны (продольный, поперечный шпагат). Измеряется расстояние от вершины угла до пола.

Тесты для определения координационных способностей.

1. Челночный бег 3x30 м; 5x10 м.
2. Метание теннисного мяча на точность попадания в цель.
3. Бег по зигзагу.
4. Метание теннисного мяча в цель, стоя спиной к мишени (метание мяча над плечом или головой).
5. Отпускание палки (тренер-преподаватель держит гимнастическую палку за верхний конец на вытянутой руке, тестируемый держит открытую кисть на вытянутой руке у нижнего конца палки. Тренер-преподаватель отпускает палку, тестируемый должен поймать ее).
6. Стойка на одной ноге. Тестируемый закрывает глаза и становится на одну ногу, другая согнута в коленном суставе и развернута. Пятка согнутой ноги касается колена опорной ноги, руки на поясе. Тренер-преподаватель включает секундомер. Фиксируется показатель удержания времени на равновесие.
7. Выполнение различных сложнокоординационных упражнений (прыжок в высоту с разбега, прыжок в длину с разбега, бег с барьерами и т.д.).

4.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "лёгкая атлетика".

Контрольно-переводные испытания по этапам подготовки представлены в таблицах 15-18.

Таблица 15 – Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			22	13	24	15
6.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+2	+3	+4	+5
7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересечённой местности)	мин, с	без учёта времени		не более	
					16.00	17.30

Таблица 16 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1	2	3	4	5
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5

1	2	3	4	5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперёд	м	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.30	5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперёд	м	не менее	
			9	7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трёх лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трёх лет)		Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

Таблица 17 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1	2	3	4	5
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38,5	43,5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23

1	2	3	4	5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,0	9,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,2
3.2.	Бег 5000 м	мин, с	не более	
			17.30	-
3.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,8
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7.60	7.00
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
6.4.	Жим ногами лёжа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим ногами лёжа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7.	Уровень спортивной квалификации			
7.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Таблица 18 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1	2	3	4	5
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			37,0	41,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
1.4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			5.45	6.40
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	240
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	8,9
3.2.	Бег 5000 м	мин, с	не более	
			17.00	-
3.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,0
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	240
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,3
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
5.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1

1	2	3	4	5
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,5	8,4
6.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	м, см	не менее	
			270	240
6.3.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7.75	7.30
6.4.	Жим штанги ногами лёжа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги ногами лёжа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7.	Уровень спортивной квалификации			
7.1.	Спортивное звание " мастер спорта России"			

Рекомендации по организации тестирования.

Тестирование проводится на стадионе (либо в манеже), как правило, в один день.

Первыми выполняются преимущественно скоростные упражнения, затем прыжковые скоростно-силового характера, броски ядра и мяча, последними – упражнения, требующие проявления выносливости.

Челночный бег 3x10 метров (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш". Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается её и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии "Финиш". Участники стартуют по 1-2 человека. Критерием служит минимальное время.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). Критерием служит максимальное число отжиманий.

И.П. – упор лёжа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха.

Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Критерием служит максимальное количество прыжков.

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 30 секунд в одной попытке.

Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных способностей). Критерием служит минимальное время.

Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

Бег 150 м, бег 300 м (для оценки скоростной и специальной выносливости в спринте). Критерием служит минимальное время.

Тестирование проводится после предварительной разминки. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег 500 м, 2000 м, 3000 м, 5000 м (для определения общей выносливости). Критерием служит минимальное время.

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег (кросс) на 2 км (бег по пересечённой местности) (для определения общей выносливости). Критерием служит минимальное время.

Проводится на пересечённой местности в спортивной обуви без шипов. Протяжённость круга составляет не менее 500 м. Участники стартуют группой не более 10 человек. Тестирование проводится после предварительной разминки. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Метание мяча весом 150 грамм (тест на определение координационных способностей) на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании даётся 1 минута.

Участник выполняет две попытки. В зачёт идёт лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (для оценки гибкости).

И.П. - стоя на гимнастической скамье, ноги прямые, ступни на ширине 10-15 см, параллельны друг другу.

Следует выполнить два предварительных наклона и затем один идущий в зачёт. Тело в наклоне должно быть зафиксировано в течении 2 секунд.

Не допускается сгибание ног в коленях, не идет в зачёт удержание результата одной рукой или менее 2 секунд.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (для оценки уровня скоростно-силовых качеств: динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей, и координационных способностей). Критерием служит максимальный результат.

И.П. – носки ног на контрольной линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук.

Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от контрольной линии до ближайшей к ней точки касания места приземления ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Тройной прыжок в длину с места (для оценки специальных скоростно-силовых способностей: взрывная сила мышц).

Оттолкнувшись двумя ногами от контрольной линии, испытуемый выполняет первый прыжок с приземлением на толчковую ногу, затем, оттолкнувшись толковой ногой, выполняет второй прыжок с приземлением на маховую ногу, третий прыжок выполняется с приземлением на обе ноги. Фиксируется дальность прыжка: расстоянием от контрольной линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются две попытки, лучший результат идёт в зачёт.

Десятерной прыжок в длину с места (для определения уровня скоростно-силовых способностей). Упражнение начинается толчком двумя ногами со взмахом рук от контрольной линии на покрытие исключая жесткое приземление. После

отталкивания, производится 10 прыжков с ноги на ногу, приземление на две ноги. Критерием служит максимальный результат.

Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперёд (для определения уровня скоростно-силовых способностей) выполняются в секторе для толкания ядра, либо другом пригодном месте, с соблюдением техники безопасности.

И.П. – стойка ноги врозь, мяч внизу. Замах – согнуть ноги в коленном суставе, немного наклонить туловище вперёд, мяч завести между ног назад. Бросок – центр тяжести рывком обеих ног перемещается на носки, одновременно туловище выпрямляется, ноги разгибаются, выполняется движение руками вперёд, мяч выпускается по траектории вперёд-вверх. Спортсмену даётся 2 попытки. Отдых между попытками — до трёх минут. Результат в каждом виде упражнения фиксируется по лучшей попытке.

В тестовых *упражнениях со штангой* (определяется оценка силовых качеств: абсолютная сила мышц, способность проявлять силу в различных движениях) одна-две попытки выполняются с весом меньше зачётного на 10-5 кг., затем с нормативным весом. Спортсмен должен один раз выполнить упражнение с зачётным весом. Тренером-преподавателем применяются приёмы страховки.

Полуприсед со штангой. Рекомендации: подойти к раме для приседаний, подсесть под снаряд, разместив гриф на трапециях (чуть ниже шеи). Спина должна быть ровной с небольшим прогибом в пояснице. Взгляд направлен вперёд и немного вверх. Стопы поставить в удобное положение, на ширине плеч или чуть шире. Снять штангу со стоек и сделать пару небольших шагов назад. Медленно и аккуратно присесть, не доводя бёдра до параллели с полом. Угол в коленном суставе равен 110–120 градусов. Спина по-прежнему прямая, а в пояснице прогиб. Максимально напрягая мышцы, подняться из нижнего положения.

Рывок штанги. И.П. – ноги на ширине плеч носки врозь, колени в сторону, спина активно прогнута в поясничном отделе, голова смотрит вперёд, хват широкий, спортсмен активно отрывает штангу от помоста, делая тягу до колен, а от колен – делает подрыв (прыжок со штангой) уходя в низкий сет, принимает штангу на прямые руки, выпрямляет ноги, встаёт, фиксируя штангу над головой.

Жим штанги ногами лёжа. Упражнение выполняется на платформе со стандартным наклоном 45°. И.П.: лёжа, естественный разворот стоп, на ширине тазовых костей. Движение: на вдохе – выполнить сгибание ног до угла 90° в коленных суставах, на выдохе – вернуться в И.П.

Методические указания: спина, таз и стопы прижаты к опоре, не блокировать коленный сустав, колени в проекции на стопу.

Контрольно-переводные нормативы проводятся в октябре-ноябре специально созданной приёмной комиссией Учреждения. Точные сроки проведения тестирования утверждаются ежегодно директором Учреждения не позднее, чем за 14 дней до начала работы комиссии.

Медико-биологическое обследование спортсменов, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), обеспечивает врачебно-физкультурный диспансер 1 раз в год.

Углублённое медицинское обследование (УМО) и биохимический контроль высококвалифицированные спортсмены проходят также во врачебно-физкультурном диспансере.

Оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в планы подготовки; уточняются объёмы и интенсивность нагрузок сроки изменений учебно-тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

5.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

5.1.1. Система спортивной подготовки – это многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс воспитания, обучения и тренировки в соответствии с индивидуальными особенностям обучающегося, проводимый при его активной деятельности в условиях надлежащего педагогического контроля и руководства, научного, медико-биологического и материально-технического обеспечения, использования средств восстановления и эффективной организации. Примерная структура системы подготовки в *Учреждении* представлена на рисунке 1.

СТРУКТУРА СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

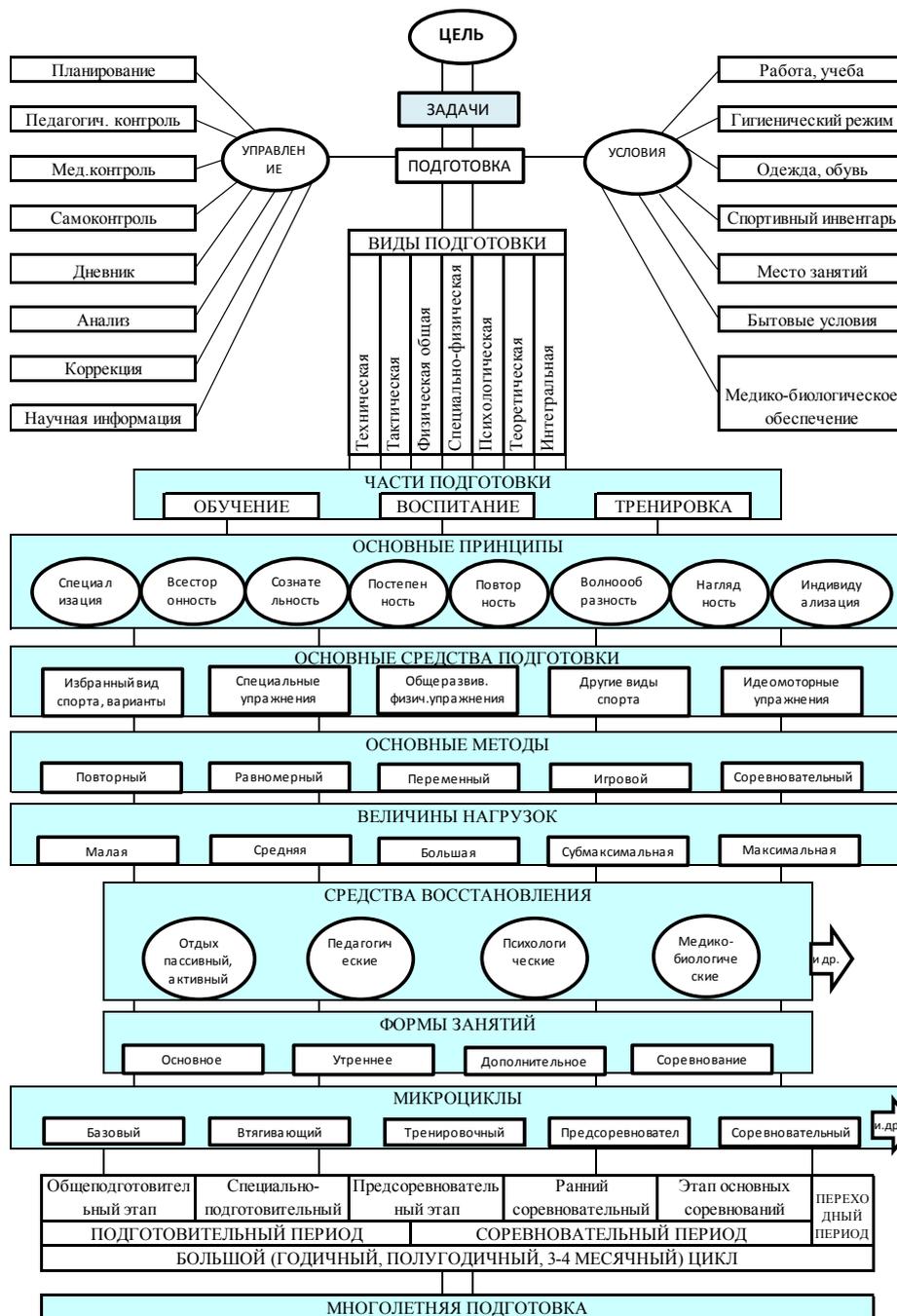


Рисунок 1 структура системы спортивной подготовки

5.1.2. Структура учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс как целое строится на основе определённой структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов данного процесса (его частей, сторон и звеньев), их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность (рисунок 2). Структура учебно-тренировочного процесса характеризуется, в частности:

- целесообразным порядком взаимосвязи различных сторон содержания подготовки обучающегося (компонентов общей и специальной физической подготовки, физической и технической подготовки и т. д.);
- необходимыми соотношениями параметров учебно-тренировочной нагрузки (частных и общих величин ее объема и интенсивности), а также тренировочных и соревновательных нагрузок;
- определенной последовательностью различных звеньев учебно-тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), которые являются фазами, или стадиями, этого процесса, выражающими его закономерные изменения во времени.



Рисунок 2 – Структура тренировочного процесса

Структура учебно-тренировочного процесса в целом формируется по объективным закономерностям его построения. При этом на конкретные детали построения учебно-тренировочного процесса влияет вся совокупность основных условий спортивной

деятельности: общий режим жизни спортсмена, бюджет времени, выделяемого на занятия спортом, установленная система спортивных соревнований и т. д.

По мере развёртывания учебно-тренировочного процесса во времени его структура, таким образом, усложняется.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются различные средства обучения и тренировки, направленные на решение задач физической, технико-тактической и других видов подготовки.

В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают:

- микроструктуру — структуру отдельного учебно-тренировочного занятия, структуру отдельного учебно-тренировочного дня и микроцикла (например, недельного);
- мезоструктуру — структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);
- макроструктуру — структуру больших учебно-тренировочных циклов типа полугодовых, годовых и многолетних.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до мастера может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями обучающихся.

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учёта следующих факторов:

- оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта;
- продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов;
- преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки;
- паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка;
- индивидуальных особенностей обучающегося и темпов роста его мастерства.

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

Микроциклы бывают следующих типов:

- втягивающие;
- ударные;
- восстановительные;
- подводящие;
- соревновательные.

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

Ударные микроциклы характеризуются большим суммарным объёмом работы, высокими нагрузками. Их основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение основных задач физической, технической и интегральной подготовки. Ударные микроциклы составляют основу и создают общую направленность в подготовительном периоде.

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

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

Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с программой соревнований.

Примерная структура плана микроцикла приведена в таблице 19.

Таблица 19 – Структура плана микроцикла

Тип микроцикла* _____

Дата	День недели	Краткое содержание основной части	Примечание

Планируемые общие объёмы основных учебно-тренировочных показателей.

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 обучающихся после тренировочных и соревновательных нагрузок предыдущих периодов подготовки, осуществление мероприятий, направленных на подготовку к очередному макроциклу.

Примерная структура плана макроцикла приведена в таблице 20.

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 об обучающемся, его личные рекорды, основные соревнования и планируемые результаты на них.

Таблица 20 – Структура плана макроцикла

Сроки	Тип микроцикла*	Задачи	Целевые показатели (объём, контрольные тренировки)
Подготовительный период			
Общеподготовительный этап			
Специально-подготовительный этап			
Соревновательный период			
Переходный период			

*Типы микроциклов: втягивающие; ударные; восстановительные; подводящие; соревновательные.

5.1.3. Структура годичного цикла подготовки.

Структура подготовки в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящены обучение и тренировка на данном этапе многолетнего совершенствования. Поэтому естественно, что построение годичной подготовки на первом этапе многолетнего совершенствования, где основной задачей является создание предпосылок для их эффективного спортивного совершенствования в дальнейшем, принципиально отличается от построения подготовки, например, на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

В лёгкой атлетике применяется три основных варианта построения круглогодичных учебно-тренировочных занятий.

В первом варианте (рисунок 3) год составляет один большой цикл (макроцикл) тренировки и делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

месяцы												
11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Осенне-зимний общеподготовительный этап			Зимне- соревн овател ьный этап	Весенний общеподготови тельный этап			Ранний соревно вательн ый этап	Этап основных соревнований				ПЕРЕ ХОДН ЫЙ ПЕРИ ОД
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД						СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД						
БОЛЬШОЙ ЦИКЛ (МАКРОЦИКЛ) - ОДИН ГОД используется для подготовки хорошо подготовленных бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции, скороходов, метателей, не имеющих возможности соревноваться зимой												

Рисунок 3 1-й вариант построения круглогодичной тренировки

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

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

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

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

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

месяцы											
10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9
ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД	Осенне-зимний общеподготовительный этап	Специально-подготовительный этап		Соревновательный этап	Весенний общеподготовительный этап	Специально-подготовительный этап	Ранний соревновательный этап	Этап основных соревнований			ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД
	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД			СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД			СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД			
	Осенне-зимний макроцикл (5 месяцев)					Весенне-летний (6 месяцев)					
БОЛЬШОЙ ЦИКЛ (МАКРОЦИКЛ) - ПОЛУГОДИЧНЫЙ, СДВОЕННЫЙ											
применяется для подготовки легкоатлетов, которые имеют возможность соревноваться не только в летний период, но и зимой											

Рисунок 4 2-й вариант построения круглогодичных учебно-тренировочных занятий

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

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

Этот вариант применяется для подготовки легкоатлетов, которые имеют возможность соревноваться не только в летний период, но и зимой. Его значимость заключается в том, что участие в многочисленных состязаниях года улучшает подготовленность легкоатлетов и позволяет более качественно и регулярно контролировать учебно-тренировочный процесс.

Для высококвалифицированных спортсменов может быть принят *третий вариант* годичного построения тренировки, который состоит из нескольких (до четырёх) коротких циклов по 3 - 4 месяца каждый. Особенностью этого варианта является участие обучающихся во многих соревнованиях в течение года с поддерживающими (иногда развивающими) тренировками и активным отдыхом между ними, а главная особенность - волнообразное изменение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на

протяжении года. Для всех легкоатлетов, специализирующихся в скоростно-силовых видах, третий вариант даёт положительные результаты.

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

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

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

Соревновательный период направлен на достижение наивысших спортивных результатов в заранее запланированные сроки ответственных соревнований. Основные задачи учебно-тренировочного занятия в этот период:

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

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

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

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

Средства и методы учебно-тренировочного занятия в соревновательном периоде не столь разнообразны, как в других периодах. Здесь больше рекомендуется использовать упражнения избранного вида лёгкой атлетики и специально подготовительные средства.

Разнообразие создаётся изменением методов и способов выполнения упражнений, а также сменой мест занятий (стадионы с различным покрытием, парк, лес, пляж и др.). В целом учебно-тренировочная и соревновательная нагрузка, её объём и интенсивность, сложность и напряжённость в соревновательном периоде имеют значительные колебания волнообразного характера. С приближением ответственных соревнований общая нагрузка снижается, хотя интенсивность занятий изменяется по-разному, в зависимости от видов лёгкой атлетики.

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

После ответственных соревнований во всех случаях даётся кратковременный отдых. Если на протяжении года используются два и более макроциклов, то между первым и вторым, вторым и третьим макроциклами переходный период может отсутствовать, хотя отдых на протяжении нескольких дней (микроцикл), будет необходим, и лучше, чтобы он был активным. Такие микроциклы называют сдвоенными или строенными.

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

5.1.4. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в учебно-тренировочном процессе.

Процесс многолетних занятий легкоатлета по *Программе* включает подготовку по следующим видам спортивной подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика.

5.1.5. Средства и методы подготовки.

Для достижения цели учебно-тренировочных занятий и решения соответствующих задач используются многочисленные средства и методы. Средство — это конкретное содержание действий спортсмена, а метод — способ действий. Главным средством обучения и тренировки легкоатлета являются различные физические упражнения, вспомогательными — слово и показ. В практике широко используются следующие пять видов физических упражнений:

- *Основные упражнения*, которые подлежат изучению или в которых специализируется тот или иной легкоатлет;

- *Подводящие*, способствующие более эффективному овладению техникой основных упражнений;
- *Общеразвивающие*, посредством которых достигается гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена;
- *Специальные*, направленные преимущественно на развитие и совершенствование двигательных качеств и навыков (техники), специфических для того или иного вида лёгкой атлетики;
- *Вспомогательные*, не имеющие, казалось бы, прямого отношения к основным легкоатлетическим упражнениям, но играющие важную роль, так как они способствуют разносторонней физической подготовке, более рациональному отдыху, в первую очередь нервной системы, более эффективному расслаблению и т.п. К ним относятся различные виды спорта: гимнастика, лыжи, плавание, спортивные игры, а также те виды лёгкой атлетики, в которых данный спортсмен не специализируется.

Применение одних и тех же средств может осуществляться по-разному. В зависимости от этого говорят о том или ином методе тренировки.

В процессе подготовки легкоатлета практически используются все основные методы, но характер их применения – последовательность, объём, интенсивность и т.п. – меняется в зависимости от этапа, от того, направлено ли основное внимание на обучение или тренировку. Цель любого метода — обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств, воздействий и нагрузок, успешно решать поставленные задачи.

Поскольку подготовка легкоатлета начинается с обучения, вначале используется *метод объяснения* техники изучаемых упражнений. Объяснение должно быть кратким, образным и касаться главного, сути изучаемого упражнения. Объяснение сопровождается *показом* упражнения тренером-преподавателем или одним из занимающихся, хорошо владеющим техникой данного упражнения, демонстрацией наглядных пособий – фотоснимков, кинограмм, рисунков. Полезно использование киноколец и короткометражных фильмов, причём особый эффект достигается в тех случаях, когда демонстрация киноматериалов осуществляется в замедленном темпе, с задержкой ленты в нужных местах, возвращением и повторным показом отдельных кадров, на которых запечатлены наиболее важные и трудно усвояемые элементы движений.

Чем моложе обучающиеся и, менее технически подготовлены, тем короче, проще, образнее должно быть объяснение и более частым и четким показ.

При изучении техники легкоатлетических упражнений (а в дальнейшем и при ее совершенствовании) используют целостный и раздельный методы. *Целостный метод* обучения заключается в выполнении упражнения или его главной части, составляющей основу данного упражнения. Такие упражнения, как гладкий бег, прыжки в длину и в высоту с разбега, особенно простейшими способами, изучаются, как правило, в целом. Изучать их по частям (расчленённым методом) просто невозможно. «Беговые» движения рук, стоя на месте, - это не бег, так же как разбег без отталкивания – не прыжок. Такие сложные в техническом отношении виды лёгкой атлетики, как метание молота и прыжки с шестом, с самого начала изучаются *расчленённым методом*. Попытаться раскрутить и выпустить молот можно, но новичку сделать это технически правильно невозможно. То же относится и к обучению технике прыжка с шестом, барьерного бега. Расчленённый метод обучения широко применяется и в других видах лёгкой атлетики, но на последующих этапах подготовки.

В учебно-тренировочной подготовке легкоатлета широко используются и другие методы: равномерный, переменный, интервальный, повторный, контрольный, соревновательный и др.

Равномерный метод характеризуется выполнением упражнений со сравнительно одинаковой интенсивностью в продолжение всего занятия. Развивает выносливость, и обычно используется при обучении и тренировке в циклических видах лёгкой атлетики –

ходьбе и беге.

Повторный — стереотипное повторение упражнения без чётко определённых интервалов отдыха. Применяется для закрепления изучаемых движений, чувства скорости, совершенствования техники, развития двигательных качеств.

Переменный — непрерывное выполнение упражнения, но с изменением характера повторяющихся действий, например, чередование бега с различной скоростью. Используется для развития выносливости, быстроты, силы, тактических навыков, исправления ошибок в технике движений.

Интервальный — конкретные диапазоны усилий в повторном выполнении действий, при которых заранее планируются и строго регламентируются интервалы отдыха. Чаще всего применяется при развитии специальной выносливости.

Одной из разновидностей интервальной тренировки является «*фартлек*» (“*fartlek*” в переводе со шведского означает «скоростная игра»). Фартлек подразумевает бег на различных скоростях во время тренировки. Является одним из фундаментальных видов тренировок в любой программе по подготовке к бегу на средние и длинные дистанции. Общим правилом является то, что интенсивность нагрузки должна находиться в диапазоне 60-80% максимального ритма сердца. Кроме того, для профилактики травм нужно обязательно включать в программу разминку и заминку. Фартлек является одним из самых эффективных методов, развивающих кардиореспираторную систему. Суть его заключается в изменении скорости на отдельных участках, включениях спуртов и ускорений на отдельных участках дистанции в сочетании с равномерной работой. Это позволяет осваивать большие объёмы нагрузки при достаточно интенсивном уровне воздействия. Продолжительность работы постепенно доводят до 120 минут (у сильных марафонцев до 2,5 часов).

Темповая тренировка подразумевает комфортно тяжёлый бег в течение продолжительного периода времени, как правило, с заранее определённым темпом и километражем (или временем бега). Продолжительность, интенсивность и частота темповых тренировок будет зависеть от дистанции, к которой готовится бегун. Однако продолжительные усилия от 20 до 90 минут с правильно спланированным темпом обязательно улучшат аэробные возможности спортсмена, эффективность бега, а также добавят чувство уверенности в собственной способности выдерживать высокий темп бега на протяжении длительного времени. Используется в основном бегунами на средние и длинные дистанции для развития скоростной выносливости.

Метод "до отказа" — непрерывное, относительно медленное выполнение упражнений с усилиями на уровне 50—70% от максимального до тех пор, пока не начнёт нарушаться правильность движений и наступит значительное утомление. Используется легкоатлетами при развитии силовых и скоростно-силовых качеств. Работая через «не могу», спортсмен преодолевает собственный психологический барьер и помогает мышцам бороться с адаптацией, вызывая гипертрофию мышечных тканей.

Круговой — поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений. Этот метод позволяет эффективно осуществлять сопряжённое развитие качеств и совершенствование техники движений. Применяется в тренировочном процессе во всех видах лёгкой атлетики.

Игровой — развитие двигательных качеств в процессе спортивных и подвижных игр. Широко применяется для повышения эмоциональности занятий, совершенствования координации движений, развития быстроты и выносливости.

Интегральная метод подразумевает объединение и комплексную реализацию разнообразных компонентов подготовленности спортсмена (физическая, техническая, тактическая, психологическая, интеллектуальная и т.д.) в процессе реализуемой соревновательной и тренировочной деятельности. Интегральная подготовка является одним из важнейших факторов по подготовке спортсменов, получение ими необходимого спортивного мастерства и последующего его совершенствования.

Контрольный и соревновательный методы служат для проверки результатов, достигнутых в итоге подготовки, для показа максимально возможных достижений в условиях спортивной борьбы с соперниками.

Определяя, какие средства и методы подготовки применить на занятиях с детьми различного возраста, тренер-преподаватель должен исходить прежде всего из возрастных особенностей обучающихся.

Методические рекомендации по практическому применению основных методов тренировки с показателями тренировочных нагрузок представлены в таблице 21.

Методические указания

Правила повторности:

Количество повторений одного упражнения, одной тренировочной работы определяется главным образом их продолжительностью и качеством. В принципе, чем они короче по времени и легче по выполнению, тем число повторений больше. Однако это правильно лишь для случаев, когда упражнение не достигает соревновательного уровня. При очень высокой интенсивности, координационной сложности и психической напряжённости упражнений повторность их уменьшается. Вместе с ослаблением требований к ним, к этим качественным сторонам нагрузки, увеличивается длительность непрерывного выполнения упражнений. Это главный путь усиления адаптации к такого рода нагрузкам, образования условно-рефлекторных связей, овладения техникой. При этом число повторений может уменьшаться соответственно увеличению непрерывной работы, но оно может и возрасти, если есть необходимость дальнейшего наращивания суммарной нагрузки.

Одно из важных правил повторности — каждый раз начинать и выполнять упражнение, тренировочную работу в состоянии, требуемом соответственно задачам подготовки. При этом число повторений в одном учебно-тренировочном занятии, в одном учебно-тренировочном дне, в одном и нескольких макроциклах должно соответствовать психическим и физическим возможностям спортсмена воспринять всю сумму нагрузок и ответить намеченным уровням адаптации и восстановления.

Интервалы между повторными нагрузками.

Они играют очень важную роль. Они создают условия для отдыха и восстановления и обеспечивают тем самым дальнейшее выполнение повторной работы на требуемом уровне, достижение эффективной адаптации, решения других задач.

При определении требуемых интервалов учитывают цель, характер и продолжительность их. *Цели интервалов:*

- полное восстановление всех функциональных возможностей организма обучающегося, достижений высокого уровня работоспособности;
- восстановление применительно к выполняемой тренировочной работе, позволяющее повторять ее в занятиях и днях, на том же уровне или с каждым разом на более высоком уровне;
- неполное восстановление, из-за чего повторные нагрузки возрастают и после достаточного отдыха обеспечивают повышенную адаптацию и более высокую готовность к старту;
- полное восстановление функциональных возможностей того или иного органа или системы, того или иного компонента подготовленности. В этом и других случаях необходимо учитывать гетерохронность в процессах восстановления, когда на это в одних функциях, например, сердечнососудистой системы требуются минуты, в других, например, мышечной системы, — часы, а в третьих, например, центральной нервной системы и психической сферы, — дни, а в особых случаях и недели;
- кратковременный нерегламентированный отдых в спортивных играх;
- кратковременный отдых, регламентированный правилами проведения соревнований.

Характер интервалов:

- Пассивный отдых: лёжа, сидя или стоя. Используется как кратковременные паузы между упражнениями, выполняемыми сериями или повторно, между вынужденными и специальными остановками, например в метании подряд нескольких снарядов, в сериях упражнений с гантелями, перед прыжком и т.д.

- Пассивный отдых ни в коем случае не должен иметь место тотчас же после выполнения напряжённой тренировочной работы, связанной с проявлением силы, быстроты и особенно выносливости на протяжении 30 сек и более.

- Пассивный отдых может включать в себя и кратковременный сон 10—30 мин, иногда и более между большими тренировочными нагрузками в одном растянутом учебно-тренировочном занятии или при 2 и более занятиях в течение дня;

- Активный отдых в виде ходьбы, медленного бега, передвижения с малой скоростью на лыжах, коньках, велосипеде, лодке и т.д. упражнений и расслаблении и др. Используется как относительно кратковременный (1—5 мин) интервал между упражнениями. Например, ходьба за снарядом после броска в метании, возвращение к месту старта, переход от одного снаряда к другому и др.

Особую роль играет активный отдых в интервальном методе развития выносливости, где повторно чередуется интенсивное передвижение в циклическом виде спорта, создающее значительные требования к функциям большинства органов и систем, и передвижение с малой скоростью, дающее отдых от нейропсихических напряжений, но сохраняющее на достаточно высоком, развивающем уровне другую деятельность организма, в частности, сердечно-сосудистую.

Подобным образом может повторно чередоваться высокоинтенсивные упражнения в технике с лёгким бегом или игрой с мячом, силовые нагрузки с метанием в цель, скоростные действия с купанием и т.п. Важно учитывать эмоциональность упражнений и положительный эффект внешних условий, при которых интервал активного отдыха может и не дать заметного снижения (возможно и повышение, специально организуемое тренером-преподавателем) физиологической нагрузки, но значительно облегчит психическое напряжение;

- тренировочный режим с использованием нагрузок, подготавливающих к повторному выполнению упражнений, развивающих или поддерживающих те или иные компоненты подготовленности, но не затрагивающие те функции органов и систем, что требуют более длительного времени для восстановления. Например, после напряжённого соревнования или предельной тренировочной нагрузки может потребоваться не менее 3 недель для восстановления нейропсихических возможностей. Естественно, что в течение этого времени нецелесообразно предоставлять полный отдых, необходимо продолжить тренировку для сохранения на достигнутом уровне некоторых компонентов подготовленности;

- самовнушённый и внушённый отдых используется между большими тренировочными и соревновательными нагрузками, разделёнными интервалом более 20 мин. Обычно после такого отдыха выполняется разминка и психическая настройка на предстоящую нагрузку;

- отдых с применением средств восстановления срочных (массаж, вибромассаж, гидро-вибромассаж, инфракрасное облучение и др.) в перерыве в 10—30 мин между тренировочными работами;

- отдых в реабилитационном центре между значительными тренировочными и соревновательными нагрузками, разделёнными интервалом в 2 и более часов.

- отдых комплексный с использованием 2 и более средств из указанных выше, применяется в интервалах от 30 сек (например, спокойная ходьба, 2—3 упражнения в расслаблении и пассивная пауза перед прыжком в высоту) до нескольких часов (например, ходьба, медленный бег, массаж и отдых, лёжа между утренним и дневным занятием).

Продолжительность интервалов

Тренировочные и соревновательные нагрузки повторяются через интервалы различной длительности от нескольких секунд до 30 дней. Главное назначение интервалов — обеспечить готовность требуемого уровня выполнять повторную работу или эффективно продолжать движения. Конкретная продолжительность их определяется, исходя из задач и методов тренировки, состояния спортсмена, особенности вида спорта, внешних условий и характера интервала. Увеличение нагрузки обычно требует удлинения интервала, и, наоборот, снижение нагрузки позволяет уменьшать интервалы. Вместе с тем укорочение интервалов, ведущее к неполному восстановлению функциональных возможностей, затрудняет выполнение повторных упражнений и, следовательно, увеличивает нагрузку. Вместе с тем при воспитании выносливости в любой работе, её повторное выполнение большей частью осуществляется при наступившем утомлении. При этом интервалы могут увеличиваться по мере продолжения повторений нагрузки, с тем, чтобы обеспечить такую же интенсивность тренировочной работы. Вместе с ростом подготовленности в данном упражнении улучшается и способность начинать её несколько раньше, тем самым укорачивая интервал, а при неизменной его продолжительности — повышать качество и количество тренировочной работы. Примерная продолжительность интервалов в связи с особенностями тренировки и соревнований следующая:

- очень малая продолжительность — 1—20 сек, позволяющая выдерживать требуемый ритм дыхания, лучше сочетать напряжение с расслаблением, успешнее выполнять повторные серии движений, обеспечивать переходы от одного действия к другому;
- малая продолжительность — 30—120 сек, позволяющая при незаметной усталости мышц, некотором снижении ЧСС, но все ещё повышенном обмене веществ и высоком уровне функции ЦНС выполнять повторные упражнения.

Возникновение чувства некоторого утомления обычно служит сигналом к прекращению упражнения, в котором требуются по преимуществу быстрота, сила, ловкость, правильность и точность движений, меткость. Подобные упражнения, обычно выполняемые с высокой интенсивностью, большим нервным напряжением, нецелесообразно продолжать при возникновении утомления. Указанный интервал отдыха, восстанавливая силы обучающегося, позволяет ему выполнять упражнения повторно.

Малая продолжительность интервала, а также достигающая 3—4 минут, используется при необходимости повторять большую нагрузку, главным образом — при развитии выносливости, на фоне увеличивающегося утомления и, следовательно, недовосстановления.

Важно понимать, что малые интервалы, не дающие даже относительного отдыха, меняют направленность тренировочной работы, обеспечивающей высокий уровень анаэробного обеспечения, особенно в ее гликолитической и алактатной части;

- средняя продолжительность — 5—10 мин — обычно возвращает ЧСС к относительной норме (за исключением особо больших, нагрузок), оставляя функции других органов и систем на высоком уровне и не снижая психическую настроенность на повторение тренировочной работы;
- большая продолжительность — 20—35 мин — обеспечивает возвращение ЧСС к норме, восстанавливает в полной мере функциональные возможности органов и систем, что создаёт возможность для эффективных повторений тренировочной работы с целью развития выносливости в упражнении продолжительностью 40 сек и более;
- очень большая продолжительность — 2—12 часов между 2—5 учебно-тренировочными занятиями в день и стартами в одном дне состязания;
- наибольшая продолжительность выражается в днях: 1—2 дня полного отдыха от соревнований или учебно-тренировочного занятия, 2—3 дня профилактического отдыха от перегрузки, 3—30 дней между пиками нагрузок в тренировочном режиме одного и нескольких микроциклов;

- продолжительность, регламентируемая правилами проведения состязания: перерывы между проведением кругов соревнований и т.д., предоставляемым временем для разминки на месте соревнования;

Соотношение количества повторений и продолжительности интервалов. Такие соотношения устанавливаются прежде всего на основании уже известного спортивного опыта. Из него следует, что чем легче упражнение, тем более может быть повторений и меньше интервалы отдыха. Наоборот, чем труднее упражнение, тем меньше повторений и больше интервалы отдыха. Вместе с увеличением интервалов возрастает и доля активного отдыха в них.

Практический опыт, подробный учёт и анализ проведённой подготовки обучающегося, а также аппаратные измерения позволяют более точно определить требуемые количества повторений, продолжительности и характера интервалов.

Найденные показатели не могут быть неизменной величиной. Повышение тренированности, необходимость уменьшить или увеличить дозировку, изменение гигиенических и других условий, период тренировки, самочувствие спортсмена и многое другое будут оказывать серьёзное влияние на интервалы между упражнениями к количеству их повторений.

Таблица 21 – Основные методы тренировки

Название метода	Основное назначение	Упражнение метода	Содержание	Интенсивность			Объём			Интервал отдыха	Кол-во занятий в неделю	Место в большом цикле тренировки
				ЧСС (уд/мин)	% от соревновательной	% от максимальной	Продолжительность непрерывной работы	Число повторений в одном подходе, в серии	Число подходов, в серий			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Равномерный	1. Воспитание общей выносливости	Бег, ходьба на лыжах, гребля, велосипед и др.	а) Прохождение дистанции в равномерном темпе, постепенно увеличивая продолжительность. б) То же по пересечённой местности.	а) 130-160 б) 130-150			а) 30-60 мин и более; б) 2-4 часа и более	1	1	-	Ежедневно 2-3	Подготовительный период (1,5-2 месяца)
	2. Поддержание уровня общей выносливости и активный отдых	То же	Прохождение дистанции в относительно равномерном темпе	130-150			30-60 мин	1	1	-	1-2	Соревновательный период
	3. Построение специального «фундамента» для длительной работы	Избранный вид спорта. Специальные упражнения	Прохождение дистанции в равномерном темпе. Непрерывное выполнение упражнения в равномерном темпе.	150-170 150-170			30-60 мин и более. До «отказа».	1 До «отказа»	1 1-3	- 10-15 сек.	Ежедневно. Ежедневно.	Специально-подготовительный этап (3-4 месяца). Специально-подготовительный этап (3-4 месяца).

Продолжение таблицы 21

Название метода	Основное назначение	Упражнение метода	Содержание	Интенсивность			Объём			Интервал отдыха	Кол-во занятий в неделю	Место в большом цикле тренировки
				ЧСС (уд/мин)	% от соревновательной	% от максимальной	Продолжительность непрерывной работы	Число повторений в одном подходе, в серии	Число подходов, в серии			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
«Фартлек»	1. Воспитание общей выносливости в длительной работе.	Ходьба, бег, передвижение на лыжах, гребля, велосипед и др.	Передвижения непрерывно чередуя различные упражнения и их интенсивность	130-160	-	60-70	30-60 мин и более	1			2-3	Подготовительный период.
	2. Построение специального фундамента для длительной работы.	общеразвивающие и специальные упражнения		130-170	-	50-85	1-3 часа	1	1	-	1-2	Специально-подготовительный период.
Переменный	1. Воспитание специальной выносливости.	Избранный вид спорта.	Чередование работы, выполняемой с ускорениями средней (5-10 сек) и максимальной интенсивности (5-10 сек) с короткими замедлениями (5-10 сек).	160-180	80, 100, 50	-	3-6 раз по 15-30 сек.	-	5-8	5-8 мин.	3-4	Специально-подготовительный этап, соревновательный период.
	2. Воспитание специальной выносливости в работе большой и умеренной мощности.	Избранный вид спорта.	Чередование работы, выполняемой с ускорениями средней и максимальной интенсивности с короткими замедлениями.	160-190	50-90	-	15-50 мин	-	1	-	1-2	Специально-подготовительный этап, соревновательный период.

Продолжение таблицы 21

Название метода	Основное назначение	Упражнение метода	Содержание	Интенсивность			Объём			Интервал отдыха	Кол-во занятий в неделю	Место в большом цикле тренировки
				ЧСС (уд/мин)	% от соревновательной	% от максимальной	Продолжительность непрерывной работы	Число повторений в одном подходе, в серии	Число подходов, в серии			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Интервальный	1. Воспитание специальной выносливости	Бег, лыжи, коньки, гребля, велосипед и др.	Непрерывное передвижение с чередованием высокой и малой интенсивности	180-190 120-140	100-110 50-60	- -	10-60 раз по 30-120 сек. Интервалы 30-120 сек.	-	-	Продвижение 30-120 сек с малой интенсивностью	Ежедневно или сочетая по дням с упр. 1-3	Специально-подготовительный этап (3-4 месяца).
	2. Построение специального фундамента и поддержания его уровня.	То же.	Продвижение с чередованием повышенной и малой интенсивности.	150-170 120-130	80-90 50-60	- -	10-40 раз по 30-120 сек. Интервалы 30-120 сек.	-	-	Продвижение 30-120 сек с малой интенсивностью	П-2 1-2	Специально-подготовительный этап и соревновательный период.
	3. Воспитание специальной выносливости.	То же.	Непрерывное передвижение с чередованием высокой и малой интенсивности	180-190	100-110	-	5-10 раз по 30-180 сек	5-10	2-10	То же.	1-2	Соревновательный период.
Темповый	1. Воспитание специальной выносливости, чувства темпа, волевых качеств.	Бег, спортивная ходьба, лыжи, велоспорт, гребля и др.	Прохождение с заданной скоростью дистанции: а) меньшей, чем основная; б) равной ей; в) большей.	180-190	а) 100 б) 100 в) 90-95	-	От основной дистанции а) $\frac{3}{4}$ -2/4; б) 1,0; в) 1,5-2,0	-	1	-	1-2	Соревновательный период.

Продолжение таблица 21

Название метода	Основное назначение	Упражнение метода	Содержание	Интенсивность			Объём			Интервал отдыха	Кол-во занятий в неделю	Место в большом цикле тренировки
				ЧСС (уд/мин)	% от соревновательной	% от максимальной	Продолжительность непрерывной работы	Число повторений в одном подходе, в серии	Число подходов, в серии			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Повторный	1. Повышение специальной подготовленности для скоростно-силовой работы.	Избранный вид спорта, специальные упражнения.	Повторное выполнение тренировочной работы. В облегчённых условиях. В затруднённых условиях.	-	-	95-100	5-15 сек	-	6-12 и более	3-5 мин	3-4	Специально-подготовительный период.
						90-100	10-30 сек		6-10	3-5 мин	2-3	Соревновательный период.
						100	5-10 сек		5-8	5-8 мин	2-3	
	2. Воспитание специальной выносливости	Бег, спорт, ходьба, лыжи, велоспорт, гребля и др.	Прохождение дистанции, короче соревновательной	180-190	103-100	-	2/4-3/4 от основной	-	3-12	8-12 мин и более	1-2	Соревновательный период.
3. Воспитание специальной выносливости и поддержание уровня специального фундамента.	То же.	Прохождение дистанции, равной соревновательной и превышающей ее.	170-190	90-100	-	1,0-1,5 основной дистанции.	-	2-10	8-12 мин и более.	1-2	Соревновательный период.	
4. Закрепление спортивной техники и совершенствование в ней.	Избранный вид спорта, его части и элементы. Специальные упражнения.	Повторное выполнение упражнений в обычной обстановке и в условиях «поля боя».	130-190	90-100	90-100	Соответственно виду спорта и правилам соревнований.	-	-	Обеспечивающий восстановление координационных возможностей	4-5 и ежедневное.	Специально-подготовительный период (3-4 месяца).	

Продолжение таблицы 21

Название метода	Основное назначение	Упражнение метода	Содержание	Интенсивность			Объём			Интервал отдыха	Кол-во занятий в неделю	Место в большом цикле тренировки
				ЧСС (уд/мин)	% от соревновательной	% от максимальной	Продолжительность непрерывной работы	Число повторений в одном подходе, в серии	Число подходов, в серии			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
До «отказа»	Повышение специальной подготовленности в компоненте «силовая выносливость»	Специальные упражнения, в том числе с отягощениями.	Безостановочное выполнение тренировочной работы до появления усталости, нарушающей правильность движений.	Нарастающая до 180-190	-	Нарастающая до 100	-	До «отказа»	3-5	3-12 мин.	4-6	Конец специально-подготовительного этапа.
Контрольный	1. Контроль за состоянием и подготовленностью спортсмена (в годичной динамике)	Все виды спорта.	Контрольно-тренировочные упражнения, показывающие спец. подготовленность.	Соответственно виду спорта.	100	100	Принятый стандарт.	Принятый стандарт.	Принятый стандарт.	Принятый стандарт.	1-2 в 2 недели.	На протяжении большого цикла.
	2. Повышение специальной выносливости в работе продолжительностью 50 сек, и более	Бег, лыжи, коньки, велосипед, гребля и др.	Прохождение: а) неполной дистанции; б) несколько превышающей основную.	180-190	а) 103-110 б) 95-100	100	-	1	1	1	1	Соревновательный период

Продолжение таблица 21

Название метода	Основное назначение	Упражнение метода	Содержание	Интенсивность			Объём			Интервал отдыха	Кол-во занятий в неделю	Место в большом цикле тренировки
				ЧСС (уд/мин)	% от соревновательной	% от максимальной	Продолжительность непрерывной работы	Число повторений в одном подходе, в серии	Число подходов, в серии			
Соревновательный	1. Повышение специальной подготовленности.	Соревновательные и специальные упражнения.	Выполнение избранного вида спорта с возможно высоким результатом. Выполнение специальных упражнений.	-	100	-	Соотв. виду спорта и спец. упраж-й.	-	-	-	1-2 в 2 недели.	Соревновательный период.
	2. Укрепление общефизической подготовленности.	Упражнения ОФП	Выполнение упражнений ОФП.	-	-	До 100	То же.	-	-	-	2-3	Специально-подготовительный период.
Круговой	Развитие общей выносливости, ОФП и СФП для всех спортсменов.	Общеразвивающие и специальные упражнения.	Продвижение (ходьба, бег, бег на коньках и лыжах) на 200м и более по кругу от «станции» к «станции», на которых выполняются по одному и более упражнений, в том числе со снарядами, с преодолением препятствий, на тренажёрах и др.	До 180	-	60-100	Один круг за 60 сек и более.	2-15 и более на одной «станции»	2-3 и более кругов	5-8 мин и более между кругами.	4-5	Подготовительный период. Специально-подготовительный этап.
Поточный	ОФП для всех спортсменов.	Общеразвивающие физические упражнения.	Поочерёдное выполнение упражнения группой занимающихся.	До 170	-	60-100	-	6-12 в упрощённом одном потоке.	2-3 потока.	10-20 сек.	2-3	Подготовительный период.

Продолжение таблицы 21

Название метода	Основное назначение	Упражнение метода	Содержание	Интенсивность			Объём			Интервал отдыха	Кол-во занятий в неделю	Место в большом цикле тренировки	
				ЧСС (уд/мин)	% от соревновательной	% от максимальной	Продолжительность непрерывной работы	Число повторений в одном подходе, в серии	Число подходов, в серии				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Одновременный	ОФП и СФП для всех спортсменов.	Общеразвивающие и специальные упражнения.	Одновременное выполнение одного упражнения группой.	До 180	-	50-100	20-60 сек и более.	3-15 и более.	6-12 упражнений и более.	15-30 сек и более.	Ежедневно.	Подготовительный период.	
Игровой	ОФП и СФП для всех спортсменов.	а) Общеразвивающие и специальные физические упражнения; б) Избранный вид спорта; в) Спортивные подвижные игры.	Выполнение упражнений в виде игры.	До 180	-	60-100	а) 1-3 мин и более;	-	2-6	2-3 мин	5-6	Подготовительный период.	
							б) 3-5 мин;	-	2-6	3-5 мин	2-3		Специально-подготовительный этап.
							в) 20 мин и более.	-	1-2	10-15 мин	1-2		То же и переходный период.
Интегральный	1. Построение специального фундамента.	Соревновательное упражнение.	Равномерное и повторное выполнение.	150-170	75-90		Соответственно виду спорта.	-	-	-	Ежедневно.	Подготовительный период.	
	2. Повышение специальной подготовленности.	То же.	Выполнение в обычных и в более сложных и трудных условиях, а также в обстановке «поля»	До 180-190	90-100	50-100	Соответственно виду спорта и правилам				От 2-3 до ежедневно.	На протяжении большого цикла подготовки.	

	3. Поддержание специальной подготовленн ости на достигнутом уровне.	То же.	боя». То же.	До 160- 180	80-90	50-80	соревнован ий. То же.				2-3	Специально- подготовительны й этап и при необходимости в большом цикле.
--	---	--------	---------------------	----------------	-------	-------	---------------------------------	--	--	--	-----	---

5.1.6. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Нагрузка - это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем. Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. *Соревновательная нагрузка* — это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Основными параметрами тренировочной нагрузки являются:

- *Объём физической нагрузки* (может измеряться в километраже (беговые дисциплины), часах, количестве метаний (метания и толкания). В последнем случае объём измеряется как количество сетов, умноженное на количество подходов и умноженное на вес, понимаемый спортсменом в подходе.

- *Интенсивность* (может измеряться абсолютной скоростью передвижения, процентом от максимальной скорости, длиной прыжков или расстоянием в метаниях, а также физиологическими переменными (частотой сердечных сокращений, потреблением кислорода, концентрацией лактата в крови)).

- *Частота тренировочных занятий* (измеряется количеством тренировочных сессий в течение определённого периода времени (дня или недели)).

Для того чтобы выбрать оптимальный вариант тренировочной нагрузки, которая соответствовала бы данному этапу тренировки, необходимо предварительно оценить её эффективность. При оценке следует исходить из характеристик, определяющих, преимущественно, качественную и количественную меру воздействия тренировочной нагрузки на организм спортсмена, таких, как ее содержание, объём, интенсивность и организация.

Нагрузки, применяющиеся в спорте могут быть подразделены:

- по своему характеру – на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;

- по величине - на малые, средние, большие и максимальные (таблица 22);

- по направленности - на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей), совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.;

- по координационной сложности - на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;

- по психической напряжённости - на более напряжённые и менее напряжённые в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

По мере роста тренированности спортсмена нагрузка, которая вначале рассматривалась как максимальная, на последующих этапах становится большой или средней и т.д. Особенно это касается такого компонента нагрузки, как интенсивность.

Превышение объёма тренировочной нагрузки приводит к появлению хронической усталости - синдрому перетренированности или ухудшению результатов. Наряду с этим достаточный отдых и снижение объёма нагрузок может улучшить спортивные результаты.

Таблица 22 – Классификация нагрузки по величине

Показатель	Нагрузка			
	Малая	Средняя	Большая	Максимальная
Пульс, <i>уд/мин</i>	не более 120	120-145	150-175	180 и более
Количество упражнений и интенсивность, % от максимальной нагрузки	20 - 30	40 - 60	70 - 80	90-100 (в пределах возможностей спортсмена)
Критерии нагрузки	Двигательное задание выполняется легко, свободно, без видимого напряжения.	Упражнение продолжается до появления чувства утомления.	Даёт возможность продолжать действие на фоне утомления.	Неспособность спортсмена продолжать выполнение предложенного задания. Если усилием воли спортсмен постарается перейти эту границу, то нагрузка становится запредельной и может привести к перетренировке спортсмена.

С целью более эффективного выполнения обучающимся упражнений, с заданным тренировочным усилием, следует определять зоны интенсивности, как отношение заданной величины тренировочных или соревновательных напряжений к максимально возможным данным спортсмена (таблица 23).

Таблица 23 – Градация нагрузки по зонам интенсивности в скоростно-силовых видах лёгкой атлетики.

Зоны интенсивности	% к максимальной нагрузке
Малая	50-60
Умеренная	60-70
Большая	70-80
Субмаксимальная	80-90
Максимальная	90-100

Зона 80 - 90 % от максимума во всех видах лёгкой атлетики считается зоной развития. Применяя тренировочную нагрузку в зонах 90 - 100 %, происходит воздействие на развитие быстроты, её следует включать почти в каждое тренировочное занятие и строить таким образом, чтобы на протяжении каждого занятия применялась нагрузка во всех зонах интенсивности, с оптимальным её соотношением. Тренировочная нагрузка в зонах 50 - 80 % от максимума решает в основном задачи специальной разминки и восстановления, что способствует благоприятному протеканию всего тренировочного процесса. Задачи подготовки и используемый уровень тренировочных нагрузок представлены в таблице 24.

Таблица 24 – Задачи подготовки и уровень тренировочных нагрузок

Задачи	Нагрузка в целом	Характеристики нагрузок			
		Объём	Интенсивность	Сложность	Психологическая напряжённость
Улучшение функциональных возможностей организма, повышение общей физической подготовленности.	С, Б	С, Б, Макс	Мал, С	Мал, С	Мал
Создание специального функционального «фундамента» применительно к требованиям избранного вида.	С, Б	С, Б, Макс	С	Мал, С, Б	Мал, С
Гиперкомпенсация (восстановление функциональных возможностей с превышением донагрузочного уровня).	Б, Макс	С, Б, Макс	С, Б, Макс	Мал, С, Макс	С, Б, Макс
Закрепление и поддержание функциональных возможностей, морфологических и биохимических изменений на достигнутом уровне.	С, Б	Б, Макс	С, Б	Мал, Б, С, Макс	Мал, Б, С, Макс
Приобретение двигательных умений и навыков в технике и тактике.	Мал	С, Б	С, Б, Макс	Мал, Б, С, Макс	Мал, Б, С, Макс
Закрепление двигательных навыков в технике и тактике.	Б, Макс	Мал, С	Б, Макс	Б, Макс	Мал, Б, С, Макс
Активное восстановление после тренировочного занятия, соревнования (активный отдых).	Мал, С	С, Б	Мал	Мал	Мал
Активный отдых для ЦНС – переключение на другие упражнения	С, Б	Мал, С	С, Б	С, Б	Мал, С

Сокращение: Мал - малая, С – средняя, Б – большая, Макс - максимальная

Результат в лёгкой атлетике зависит от высокого уровня выносливости и диктует определённую избирательность тренировочных воздействий, которые обеспечиваются аэробными (с доступом кислорода), анаэробными (без доступа кислорода) и аэробно-анаэробными (смешанными) процессами организма обучающегося.

В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют пять зон, имеющих определённые физиологические границы и педагогические критерии, широко распространённые в практике тренировки.

1-я зона — аэробная восстановительная. Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 140—145 уд./мин. Лактат в крови находится на уровне покоя и не превышает 2 ммоль/л. Потребление кислорода достигает 40—70% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счёт окисления жиров (50% и более), мышечного гликогена и глюкозы крови. Работа обеспечивается полностью медленными мышечными волокнами (ММВ), которые обладают свойствами полной утилизации лактата, и поэтому он не накапливается в мышцах и крови. Верхней границей этой зоны является скорость (мощность) аэробного порога (лактат 2 ммоль/л). Работа в этой зоне может выполняться от нескольких минут до нескольких часов. Она стимулирует восстановительные процессы, жировой обмен в организме и совершенствует аэробные способности (общую выносливость).

2-я зона — аэробная развивающая. Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 160—175 уд./мин. Лактат в крови до 4 ммоль/л, потребление кислорода 60—90% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счёт окисления углеводов (мышечного гликогена и глюкозы) и в меньшей степени жиров. Работа обеспечивается медленными мышечными волокнами (ММВ) и быстрыми мышечными волокнами (БМВ) типа «а», которые включаются при выполнении нагрузок у верхней границы зоны — скорости (мощности) анаэробного порога.

Вступающие в работу быстрые мышечные волокна типа «а» способны в меньшей степени окислять лактат, и он медленно постепенно нарастает от 2 до 4 ммоль/л.

Соревновательная и тренировочная деятельность в этой зоне может проходить также несколько часов и связана с марафонскими дистанциями, спортивными играми. Она стимулирует воспитание специальной выносливости, требующей высоких аэробных способностей, силовой выносливости, а также обеспечивает работу по воспитанию координации и гибкости. Основные методы: непрерывного упражнения и интервального экстенсивного упражнения.

Объём работы в этой зоне в макроцикле в разных видах специализации составляет от 40 до 80%.

3-я зона — смешанная аэробно-анаэробная. Ближний тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 180—185 уд./мин, лактат в крови до 8—10 ммоль/л, потребление кислорода 80—100% от МПК. Обеспечение энергией происходит преимущественно за счёт окисления углеводов (гликогена и глюкозы). Работа обеспечивается медленными и быстрыми мышечными единицами (волокнами). У верхней границы зоны — критической скорости (мощности), соответствующей МПК, подключаются быстрые мышечные волокна (единицы) типа «б», которые не способны окислять накапливающийся в результате работы лактат, что ведёт к его быстрому повышению в мышцах и крови (до 8—10 ммоль/л), что рефлекторно вызывает также значительное увеличение лёгочной вентиляции и образование кислородного долга.

Соревновательная и тренировочная деятельность в непрерывном режиме в этой зоне может продолжаться до 1,5—2 ч. Такая работа стимулирует воспитание специальной выносливости, обеспечиваемой как аэробными, так и анаэробно-гликолитическими способностями, силовой выносливости. Основные методы: непрерывного и интервального экстенсивного упражнения. Объём работы в макроцикле в этой зоне в разных видах специализации составляет от 5 до 35%.

4-я зона — анаэробно-гликолитическая. Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением лактата в крови от 10 до 20 ммоль/л. ЧСС становится менее информативной и находится на уровне 180—200 уд./мин. Потребление кислорода постепенно снижается от 100 до 80% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счёт углеводов (как с участием кислорода, так и анаэробным путём). Работа ведёт к значительному повышению концентрации лактата, лёгочной вентиляции и кислородного долга. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 10—15 мин. Она стимулирует воспитание специальной выносливости и особенно анаэробных гликолитических возможностей.

Соревновательная деятельность в этой зоне продолжается от 20 с до 6—10 мин. Основной метод — интервального интенсивного упражнения. Объём работы в этой зоне в макроцикле разных видах специализации составляет от 2 до 7%.

5-я зона — анаэробно-алактатная. Ближний тренировочный эффект не связан с показателями ЧСС и лактата, так как работа кратковременная и не превышает 15—20 с в одном повторении. Поэтому лактат в крови, ЧСС и лёгочная вентиляция не успевают достигнуть высоких показателей. Потребление кислорода значительно падает. Обеспечение энергией происходит анаэробным путём за счёт использования АТФ и КФ, после 10 с к энергообеспечению начинает подключаться гликолиз и в мышцах накапливается лактат. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает

120—150 с за одно тренировочное занятие. Она стимулирует воспитание скоростных, скоростно-силовых, максимально-силовых способностей. Объём работы в макроцикле составляет разных видах специализации от 1 до 5%.

Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм обучающегося. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники. Однако, следует помнить, что интенсивность адаптации человека к тренировочным нагрузкам ограничена и не может быть форсирована. «Чрезмерная активность вызывает незначительные улучшения, а в некоторых случаях может "разрушить" адаптационные процессы».

Объём работы. В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности — от нескольких секунд до 2–3 и более часов. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс.

Для повышения алактатных анаэробных возможностей наиболее приемлемыми являются кратковременные нагрузки (5—10 с) с предельной интенсивностью. Значительные паузы (до 2—5 мин) позволяют обеспечить восстановление. К полному исчерпанию алактатных анаэробных источников во время нагрузки, а следовательно, и к повышению их резерва приводит работа максимальной интенсивности в течение 60—90 с, т.е. такая работа, которая является высокоэффективной для совершенствования процесса гликолиза.

Учитывая, что максимум образования молочной кислоты в мышцах обычно отмечается через 40–50 с, а работа преимущественно за счёт гликолиза обычно продолжается в течение 60–90 с, именно нагрузки такой продолжительности используются при повышении гликолитических возможностей. Паузы отдыха не должны быть продолжительными, чтобы величина лактата существенно не снижалась. Это будет способствовать совершенствованию мощности гликолитического процесса и увеличению его ёмкости.

Продолжительная нагрузка аэробного характера приводит к интенсивному вовлечению жиров в обменные процессы, и они становятся главным источником энергии.

Комплексное совершенствование различных составляющих аэробной производительности может быть обеспечено лишь при довольно продолжительных однократных нагрузках или при большом количестве кратковременных упражнений.

Необходимо иметь в виду, что у спортсменов высокого класса при более выраженной реакции на предельную нагрузку восстановительные процессы протекают интенсивнее.

Продолжительность и характер интервалов отдыха. Продолжительность интервалов отдыха является тем фактором, который наряду с интенсивностью работы определяет её преимущественную направленность.

Длительность интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки. Например, в интервальной тренировке, направленной на преимущественное повышение аэробной производительности, следует ориентироваться на интервалы отдыха, при которых ЧСС снижается до 120–130 уд./мин. Это позволяет вызвать в деятельности систем кровообращения и дыхания сдвиги, которые в наибольшей мере способствуют повышению функциональных возможностей мышцы сердца.

При планировании длительности отдыха между повторениями упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия следует различать три типа интервалов.

1. Полные (ординарные) интервалы, гарантирующие к моменту очередного повторения практически такое восстановление работоспособности, которое было до его

предыдущего выполнения, что даёт возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций.

2. Напряжённые (неполные) интервалы, при которых очередная нагрузка попадает на состояние некоторого недовосстановления работоспособности.

3. «Минимакс»-интервал. Этот наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность (суперкомпенсация), наступающая при определённых условиях в силу закономерностей восстановительного процесса.

При воспитании силы, быстроты и ловкости повторные нагрузки сочетаются обычно с полными и «минимакс»-интервалами. При воспитании выносливости используются все типы интервалов отдыха.

По характеру поведения обучающегося отдых между отдельными упражнениями может быть активным и пассивным. При пассивном отдыхе обучающийся не выполняет никакой работы, при активном – заполняет паузы дополнительной деятельностью. Эффект активного отдыха зависит прежде всего от характера утомления: он не обнаруживается при лёгкой предшествующей работе и постепенно возрастает с увеличением ее интенсивности. Малоинтенсивная работа в паузах оказывает тем большее положительное воздействие, чем выше была интенсивность предшествующих упражнений.

По сравнению с интервалами отдыха между упражнениями интервалы отдыха между занятиями более существенно влияют на процессы восстановления, долговременной адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена, в связи с этим необходимо ознакомить занимающихся с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия (таблица 25).

Таблица 25 – Описание признаков утомления и оценка самочувствия спортсменов

Внешние признаки утомления	Степень утомления		
	Признаки усталости	Небольшая	Значительная
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление соли на висках, на майке, рубашке
Дыхание	Учащённое, ровное	Сильно учащённое	Резко учащённое, поверхностное с отдельными глубокими вздохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная одышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижений	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение в груди, тошноту

5.1.7. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

При планировании спортивных результатов тренер-преподаватель должен принимать в расчёт индивидуальные показатели обучающегося, условия проведения тренировочных занятий, уровень его личных достижений. 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 на разных этапах многолетней подготовки, роли спортивного результата удаётся не только рационально определить общую направленность подготовки, но и избежать необоснованного форсирования результатов и преждевременного истощения адаптационных ресурсов юных спортсменов (таблица 26).

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Таблица 26 – Нацеленность соревнований и подготовки к ним на различных этапах многолетнего совершенствования

№	Этапы многолетней подготовки	Цель соревнований	Результат соревнований	Направленность подготовки
1.	Начальная подготовка	Выявление исходного уровня спортивных результатов.	Выполнение заданных нормативов, приобретение начального опыта участия в соревнованиях.	Укрепление здоровья детей, обучение основам техники вида спорта, развитие физических качеств и др.
2.	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-х лет	Планомерное повышение спортивного результата.	Выполнение заданных нормативов.	Разностороннее развитие физических качеств, освоение разнообразных двигательных действий, формирование мотивации и др.
3.	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет	Достижение заданного уровня спортивных результатов.	Место и результат в главных соревнованиях, выполнение заданных нормативов.	Углублённое развитие физических качеств, разностороннее техническое совершенствование, тактическая и психологическая подготовка.
4.	Совершенствование спортивного мастерства	Достижение высоких результатов.	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона.	Достижение высокого уровня специфической адаптации и готовности к соревнованиям.
5.	Высшее спортивное мастерство	Достижение и сохранение наивысших результатов.	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место во всероссийском рейтинге.	Достижение и сохранение максимального уровня специфической адаптации и готовности к соревнованиям.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы обучающихся, так и для одного обучающегося.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки обучающегося, а конкретные показатели планов по годам — соответствовать уровню развития обучающихся данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер-преподаватель совместно с обучающимся 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 к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование даёт возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

5.1.8. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.

Учебно-тренировочные задания являются исходным элементом структуры занятия. Учебно-тренировочные задания состоят из одного упражнения или комплекса физических упражнений и предполагают решение конкретной педагогической задачи. Основные средства общефизической и специально-физической подготовки, применяемые на различных этапах спортивной подготовки в различных специализациях приведены в таблице 27, 28.

Таблица 27 – Основные средства общефизической подготовки, применяемые на различных этапах спортивной подготовки в различных специализациях

№	Средства общефизической подготовки	Этап спортивной подготовки			
		НП	ТЭ (СС)	ССМ	ВСМ
1	2	3	4	5	6
Бег на короткие дистанции, бег с барьерами					
1.	Акробатические упражнения	*			
2.	Барьерная гимнастика	*	*	*	*
3.	Комбинированные эстафеты	*	*		
4.	Кросс	*	*		
5.	Общеразвивающие упражнения без предметов	*	*	*	*
6.	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	*	*	*	*
7.	Общеразвивающие упражнения на тренажёрах		*	*	*
8.	Общеразвивающие упражнения с партнёром	*	*	*	*
9.	Общеразвивающие упражнения с предметами	*	*	*	*
10.	Плавание		*	*	*
11.	Спортивные и подвижные игры	*	*		
12.	Стретчинг	*	*	*	*

1	2	3	4	5	6
Бег на средние и длинные дистанции					
1.	Акробатические упражнения	*			
2.	Барьерная гимнастика	*	*	*	*
3.	Комбинированные эстафеты	*	*		
4.	Кросс	*	*	*	*
5.	Общеразвивающие упражнения без предметов	*	*	*	*
6.	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	*	*	*	*
7.	Общеразвивающие упражнения на тренажёрах		*	*	*
8.	Общеразвивающие упражнения с партнёром	*	*	*	*
9.	Общеразвивающие упражнения с предметами	*	*	*	*
10.	Плавание		*	*	*
11.	Спортивные и подвижные игры	*	*		
12.	Стретчинг	*	*	*	*
Спортивная ходьба					
1.	Акробатические упражнения	*			
2.	Барьерная гимнастика	*	*	*	*
3.	Комбинированные эстафеты	*	*		
4.	Кросс, кросс-поход	*	*	*	*
5.	Общеразвивающие упражнения без предметов	*	*	*	*
6.	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	*	*	*	*
7.	Общеразвивающие упражнения на тренажёрах		*	*	*
8.	Общеразвивающие упражнения с партнёром	*	*	*	*
9.	Общеразвивающие упражнения с предметами	*	*	*	*
10.	Плавание		*	*	*
11.	Прогулка на лыжах	*	*		
12.	Спортивные и подвижные игры	*	*		
13.	Стретчинг	*	*	*	*
Прыжки, многоборье					
1.	Акробатические упражнения	*	*	*	*
2.	Барьерная гимнастика	*	*	*	*
3.	Комбинированные эстафеты	*	*		
4.	Кросс	*	*		
5.	Общеразвивающие упражнения без предметов	*	*	*	*

Продолжение таблица 27

1	2	3	4	5	6
6.	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	*	*	*	*
7.	Общеразвивающие упражнения на тренажёрах		*	*	*
8.	Общеразвивающие упражнения с партнёром	*	*	*	*
9.	Общеразвивающие упражнения с предметами	*	*	*	*
10.	Плавание		*	*	*
11.	Прогулка на лыжах	*	*		
12.	Спортивные и подвижные игры	*	*		
13.	Стретчинг	*	*	*	*
Метания					
1.	Акробатические упражнения	*	*		
2.	Барьерная гимнастика	*	*	*	*
3.	Комбинированные эстафеты	*	*		
4.	Кросс	*	*		
5.	Общеразвивающие упражнения без предметов	*	*	*	*
6.	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	*	*	*	*
7.	Общеразвивающие упражнения на тренажёрах		*	*	*
8.	Общеразвивающие упражнения с партнёром	*	*	*	*
9.	Общеразвивающие упражнения с предметами	*	*	*	*
10.	Плавание		*	*	*
11.	Прогулка на лыжах	*	*		
12.	Спортивные и подвижные игры	*	*		
13.	Стретчинг	*	*	*	*

Таблица 28 – Средства специальной физической подготовки, применяемые на различных этапах спортивной подготовки в различных специализациях

№	Средства специальной физической подготовки	Этап спортивной подготовки			
		НП	ТЭ (СС)	ССМ	ВСМ
1	2	3	4	5	6
Бег на короткие дистанции, бег с барьерами					
1.	Барьерный бег		*	*	*
2.	Бег в гору и под гору		*	*	*
3.	Бег с низкого старта	*	*	*	*
4.	Бег с тягой		*	*	*
5.	Бег с ускорением	*	*	*	*
6.	Бег с ходу	*	*	*	*
7.	Бег со старта до 60 метров	*	*	*	*
8.	Повторный бег		*	*	*
9.	Прыжки в длину с разбега	*	*		
10.	Прыжки и прыжковые упражнения	*	*	*	*
11.	Специальные беговые упражнения	*	*	*	*
12.	Эстафетный бег	*	*	*	*
Бег на средние и длинные дистанции					
1.	Бег в гору и под гору		*	*	*
2.	Бег с барьерами, преодоление ямы		*	*	*
3.	Бег с ускорениями	*	*	*	*
4.	Бег с ходу 30 - 100 м	*	*	*	*
5.	Непрерывный равномерный бег	*	*	*	*
6.	Переменный кроссовый бег		*	*	*
7.	Повторный и переменный бег на отрезках 800-3000 м			*	*
8.	Повторный и переменный бег на отрезках 200-400 м		*	*	*
9.	Специальные беговые упражнения	*	*	*	*
10.	Темповый бег			*	*
Спортивная ходьба					
1.	Длительная равномерная спортивная ходьба		*	*	*
2.	Смешанное передвижение (спортивная ходьба/бег)	*	*	*	
3.	Специальные упражнения скорохода	*	*	*	*
4.	Спортивная ходьба в гору	*	*	*	*
5.	Спортивная ходьба на отрезках 1000-3000 метров			*	*
6.	Спортивная ходьба на отрезках 100-500 метров	*	*	*	*
7.	Спортивная ходьба переменным темпом			*	*
8.	Темповая спортивная ходьба		*	*	*

1	2	3	4	5	6
Прыжки					
1.	Бег в гору		*	*	*
2.	Бег по разбегу		*	*	*
3.	Бег с барьерами, прыжки с барьерами		*	*	*
4.	Бег с тягой			*	*
5.	Выполнение прыжков с короткого разбега	*	*	*	*
6.	Выполнение прыжков со среднего разбега	*	*	*	*
7.	Выпрыгивание с отягощением			*	*
8.	Прыжки с места в длину, в высоту	*	*	*	*
9.	Специальные прыжковые упражнения	*	*	*	*
10.	Упражнения на канате, кольцах, перекладине		*	*	*
Метания					
1.	Бросание и толкание набивных мячей	*	*	*	
2.	Броски снарядов двумя руками	*	*	*	
3.	Выпрыгивание с отягощением			*	*
4.	Прыжки с барьерами		*	*	*
5.	Прыжки с места в длину, в высоту	*	*	*	
6.	Специальные упражнения метателей	*	*	*	*
7.	Толкание, метание облегчённых снарядов	*	*	*	*
8.	Толкание, метание снарядов с места	*	*	*	*
9.	Толкание, метание утяжелённых снарядов			*	*
Многоборье					
1.	Барьерный бег		*	*	*
2.	Бег с низкого старта	*	*	*	*
3.	Метание диска		*	*	*
4.	Метание копья		*	*	*
5.	Прыжки в высоту	*	*	*	*
6.	Прыжки в длину	*	*	*	*
7.	Прыжки с шестом		*	*	*
8.	Специальные беговые упражнения	*	*	*	*
9.	Специальные упражнения метателей	*	*	*	*
10.	Специальные упражнения прыгунов	*	*	*	*
11.	Толкание ядра		*	*	*

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

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

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

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

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

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

Упражнения, направленные на воспитание того или иного качества или совершенствование техники, нуждаются в *разной частоте повторений по дням*. Например:

- воспитание гибкости, общей выносливости, а также силы мелких мышечных групп осуществляется эффективнее при ежедневной тренировке;
- в то же время сила более крупных мышц лучше нарастает при тренировке через день;
- режим воспитания специальной выносливости при высокой нагрузке – три занятия, равномерно расположенных в течение недели;
- общая физическая подготовленность, в том числе и общая выносливость, поддерживается на достигнутом уровне двумя занятиями в неделю;
- двух занятий достаточно также для поддержания достигнутой гибкости, силы, быстроты.

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

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

Для правильного *сочетания работы и отдыха* в тренировочном микроцикле чередуются предельные нагрузки в одних занятиях с работой, поддерживающей уровень тренированности, - в других и активным отдыхом - в третьих. Предельные нагрузки обычно включаются один-два раза в неделю, нагрузка, поддерживающая тренированность, - два раза, а для активного отдыха бывает достаточно одного раза в неделю. Активный отдых применяется всякий раз, когда надо ускорить восстановление организма после особенно большой нагрузки накануне.

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

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

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

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

Если учебно-тренировочные занятия проводятся два-три раза в день, то аналогично записывается содержание утреннего и вечернего занятия.

При составлении индивидуального недельного плана в него записываются конкретные средства учебно-тренировочного занятия, величины нагрузок и другие данные.

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

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

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

Взаимоотношение повторяемых циклов может быть различным. На одном этапе подготовки может понадобиться сохранить однородность микроциклов, если программа подготовки выполняется на одинаковом уровне интенсивности и объёма; на другом - увеличить нагрузку от цикла к циклу. Очень часто такое увеличение нагрузки

осуществляется на протяжении трёх микроциклов, а четвёртый проходит со сниженной нагрузкой для полного восстановления организма. Подобные четыре цикла многократно повторяются, но всякий раз на несколько более высоком уровне нагрузки. Такое изменение нагрузки может быть и при двухцикловых повторениях: первый – с очень большой нагрузкой, второй – с облегчённой.

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

На этапе начальной подготовки учебно-тренировочный процесс направлен на укрепление здоровья юных спортсменов, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков в уровне физического развития, закладывание основ технической подготовленности, а самое главное, на формирование устойчивого интереса к занятиям лёгкой атлетикой. Суммарный уровень нагрузки на данном этапе не высокий. А содержание микроциклов предполагает однообразие решаемых задач.

На тренировочном этапе сначала задачи существенно не меняются, но уровень нагрузки существенно повышается. Значительно увеличивается объём технической и общефизической подготовки. Широко используются упражнения из смежных видов спорта. По прошествии 1-2 лет начинает увеличиваться специфичность учебно-тренировочного процесса. Во время соревнований от обучающегося требуется высокий уровень концентрации и безошибочное выполнение соревновательного упражнения. Как правило, на этом этапе происходит окончательное определение избранной специализации или даже дисциплины лёгкой атлетики. В целом, именно на учебно-тренировочном этапе создаются предпосылки для напряжённой специализированной подготовки.

На этапе совершенствования спортивного мастерства чёткие черты приобретают все структурные компоненты. Основное внимание уделяется планированию и совершенствованию специальной подготовленности обучающегося. Главные соревнования в году, как правило, являются очень ответственными и требуют максимальной самоотдачи. Значительную роль на этом этапе и в дальнейшем начинает играть индивидуализация тренировочного процесса.

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

Далее дан примерный программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки в зависимости от вида специализации.

Программный материал для этапа начальной подготовки.

На этапах начальной подготовки для всех дисциплин лёгкой атлетики необходимо большое внимание уделять всестороннему физическому развитию. На этапе начальной подготовки специализация легкоатлетов ещё не определена, поэтому процесс подготовки имеет многоборную направленность. Учебно-тренировочное занятие строится в зависимости от поставленных задач. (Примерные годовые планы учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки представлены в таблицах 1.1 – 1.4 Приложения 1).

Основные задачи этапа: укрепление здоровья; улучшение физического развития; всестороннее физическое развитие; обучение умению выполнять различные физические упражнения; выявление задатков и способностей; привитие интереса к занятиям по лёгкой атлетике; воспитание черт характера.

Решению поставленных задач способствуют использование разнообразного арсенала средств и методов, методических приёмов, форм организации занятий. Следует

широко применять игровой метод, подвижные и спортивные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Не должны проводиться учебно-тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение однообразного, монотонного практического и теоретического материала.

Физическое воспитание на этапе начальной подготовки требует особого внимания, так как на этом этапе закладывается основа общей работоспособности, здоровья, гармоничного развития, надёжности и слаженной деятельности всех систем организма, т. е. того, что обеспечивает в дальнейшем достижение высот спортивного мастерства. В начале обучения целесообразно сочетать показ с объяснением. В дальнейшем объяснения занимают все большее место по мере овладения движением и приобретают характер указаний.

Большое внимание уделяется воспитанию физических качеств, *особенно скоростно-силовых, гибкости и ловкости.*

На этом этапе важное значение имеет *обучение занимающихся технике* выполнения упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаёт необходимую основу для дальнейшего совершенствования рациональных движений, совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы дети с самого начала занятий овладевали основами техники целостного упражнения, а не его отдельными деталями. Обучение технике выполнения физических упражнений должно быть посильным, способствовать их физическому и психическому развитию, иметь воспитывающий характер.

Большое внимание должно быть уделено воспитанию физических качеств обучающихся, прежде всего *быстроты* движений. Эффективными средствами ее воспитания являются подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам, упражнения, формирующие способность к выполнению быстрых движений, бег на коротких отрезках и дистанциях, эстафеты, прыжки, гимнастические и акробатические упражнения. Основным методом воспитания быстроты у обучающихся является комплексный метод, сущность которого состоит в систематическом использовании подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, разнообразных упражнений скоростного и скоростно-силового характера. В процессе развития быстроты упражнения выполняются, как правило, повторно.

Развитие мышечной силы обучающихся осуществляется кратковременными силовыми напряжениями динамического и статического характера (например: лазание, перелазание, простые висы). Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата обучающихся. С этой целью в программу занятий включаются акробатические упражнения (кувырки, стойки, повороты и др.), гимнастические упражнения на снарядах (подтягивания, подъёмы, махи, качи), всевозможные прыжки и метания, игры и упражнения на местности.

Для этого возраста характерен высокий темп развития ловкости движений. *Ловкость* успешно воспитывается в процессе новых упражнений при выполнении действий в новой обстановке, на основе неожиданно возникающих новых двигательных ситуаций. Широко используются подвижные и спортивные игры, требующие внезапного изменения действий в различных игровых ситуациях, усложняющиеся задания, требующие проявления координационных способностей, а так же упражнения с различными предметами.

У спортсменов этой возрастной группы имеются особенно благоприятные возможности для воспитания *гибкости* (подвижности в суставах). Следует не только повышать уровень развития активной и пассивной подвижности в суставах, но и укреплять их. Целесообразно увеличивать максимальную амплитуду в тех движениях, которые способствуют эффективному овладению спортивной техникой. Типичными для развития гибкости являются упражнения «на растягивание», которые характеризуются

постепенным увеличением амплитуды движений до возможного на данном занятии предела. Упражнения «на растягивание» представляют собой, как правило, элементарные движения из основной и вспомогательной гимнастики, которые избирательно воздействуют на определённые группы мышц и связок (ног, рук, туловища, шеи). С успехом используются разнообразные подвижные игры, упражнения с движениями большой амплитуды, упражнения на гибкость в сочетании с упражнениями на укрепление суставов, связок и мышц. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов лёгкой атлетики.

Примерные комплексы по общефизической и специальной подготовке, технической подготовке на этапе начальной подготовки представлены в таблице 29, 30, 31.

Таблица 29 – Комплексы упражнений, направленных на развитие ОФП

Направление деятельности	Виды упражнений
1	2
Строевая подготовка	- Строевые упражнения: виды строя; виды размыкания; действия в строю, повороты, перестроения; шаг, бег, переходы с шага на бег.
Общеразвивающие упражнения	- Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног. - Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гириями).
Гимнастика, акробатика	- Гимнастические упражнения: упражнения для мышц рук, плечевого пояса; упражнения с набивными мячами; упражнения с гимнастическими палками, гантелями; упражнения для силы мышц шеи, туловища; упражнения для силы мышц ног, таза. Эстафеты с элементами гимнастики: скамейки, набивные мячи, обручи, скакалки. - Упражнения на гимнастических снарядах (на канате и шесте, на бревне, на перекладине и кольцах, на козле и коне). - Акробатические упражнения: группировки в приседе, лёжа на спине; перекаты; кувырки; перевороты; мост.
Лёгкая атлетика	- Упражнения на развитие скоростных способностей: бег (40м, 50м, 60м, 100м, 400м); эстафетный бег; прыжки: с места в длину; с разбега в длину, старты из различных положений; бег с ускорением; бег с изменением направления, темпа, ритма; из различных исходных положений. - Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: разнообразные прыжки, многоскоки; упражнения с отягощением в повышенном темпе. - Упражнения на развитие ловкости: лазание по канату, шесту, гимнастической стенке; полоса препятствий; различные прыжки: многоскоки, «лягушка», в высоту; в длину; на тумбу; с высоким подниманием бедра; барьерный бег. - Метание мяча и гранаты.
Спортивные игры	- Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации, при игре в волейбол, баскетбол, футбол.

Подвижные игры и эстафеты, в т.ч. на открытом воздухе	- Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты. - Игры «чай-чай-выручай», «догонялки», «вышибалы» и др.
Тяжёлая атлетика	- Упражнения на развитие силовой выносливости: подтягивание, упражнение в висах и упорах, отжимание. - Упражнения на развитие силы: упражнения с отягощением: гриф, штанга, блины, гиря, эспандер, различные тренажёры.
Силовая подготовка	- Упражнения на специальных тренажёрах и с использованием иных снарядов.

Таблица 30 – Комплексы упражнений, направленных на развитие СФП

Упражнения для развития быстроты.	- По звуковому сигналу старт с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. - Старты в соревнованиях с партнёром, вдогонку за партнёром, вдогонку за летящим мячом. - Бег остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). «Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперёд, правым и левым боком, приставными шагами. - Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от звукового сигнала. - Подвижные игры: «День и ночь», «Круговая лапта», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Салки – простые салки», «Рывок за мячом». - Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и преодолением препятствий. - Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя, одной ногой (правой, левой), с доставанием одной, двумя подвешенных предметов. Прыжки по ступенькам с максимальной быстротой. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперёд-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, тоже, но с преодолением препятствий.
Упражнения с отягощениями.	- Упражнения с набивными мячами (1 кг): передачи различными способами одной и двумя руками с места и в движении (20 раз). - Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 раз). Передвижение в полуприседе прыжками вперёд, назад, в стороны

	<p>с набивным мячом в руках.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения с отягощением (вес до 1 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2x10). - Выпрыгивание из полуприседа (сериями 2x10); подскоки и прыжки на двух ногах (1-2 минуты); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 раз). - Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».
Упражнения для развития специальной выносливости.	<ul style="list-style-type: none"> - Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения с использованием в режиме средней интенсивности. - Многократно повторяемые и специально организованные упражнения для игры, игровые упражнения для овладения техники навыками к избранному виду спорта.

Таблица 31 – Направления технической подготовки

Вид спорта	Виды упражнений
Лёгкая атлетика	Низкий старт; медленный бег, бег на скорость, бег 30м, 60м, 100м, с преодолением препятствий 30-40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами; тройной прыжок с места; передача эстафетной палочки в зоне 20м на прямой и повороте; метание мяча и гранаты на дальность и в цель; кросс 1,5 – 2 км.
Гимнастика, акробатика.	Опорные прыжки: прыжки в упор присев, прыжок боком; брусья – для девочек: вис на верхней, размахивание, вис присев на нижней, сед на правом бедре; для мальчиков: упор, размахивание в упоре, сед ноги врозь, махом назад соскок; бревно – приставной и переменный шаг, повороты на одной, соскок прогнувшись; акробатика – кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, прыжок вверх прогнувшись; перекладина низкая – вис стоя, переворот в упор, вис согнувшись, вис прогнувшись, соскок махом назад; переворот боком, стойка на руках с помощью.
Спортивные игры	Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, футбол: стойка игрока; передвижения; передача мяча; приём мяча, тактические действия в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные.

Программный материал для учебно-тренировочных этапов (этапов спортивной специализации) до 3-лет и свыше 3-х лет подготовки.

Примерные годовые планы учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочных этапов (этапов спортивной специализации) до 3-лет и свыше 3-х лет подготовки представлены в таблицах 1.1 – 1.4 Приложения 1.

В системе многолетней спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) можно выделить два периода: начальной спортивной специализации (учебно-тренировочные группы первого, второго и третьего годов подготовки) и углублённой тренировки (учебно-тренировочные группы четвёртого и

пятого годов подготовки), что требует распределения обучающихся по специализациям, в зависимости от их способностей:

- спортивная ходьба;
- бег на средние и длинные дистанции;
- бег на короткие дистанции;
- барьерный бег;
- прыжки;
- метания;
- многоборье.

Тренировка в спортивной ходьбе.

Общие задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие; приобретение достаточно высокого уровня общей физической подготовленности; овладение техникой спортивной ходьбы; воспитание морально-волевых качеств.

Обучающийся, желающий специализироваться в спортивной ходьбе, должен обладать достаточно высоким уровнем общей физической подготовленности, уметь хорошо координировать свои движения. Основное качество скорохода – выносливость. Однако он, как и все спортсмены, должен быть всесторонне физически развит. Поэтому в процессе тренировки он не только ходит, но и бежит, выполняет различные упражнения на быстроту, силу, гибкость, занимается другими видами лёгкой атлетики и другими видами спорта. Большая по объёму физическая нагрузка, длительные и однообразные движения во время ходьбы, значительная продолжительность соревнований требуют от скорохода большой воли, упорства, трудолюбия, умения терпеть на дистанции.

Общая выносливость приобретается с помощью длительных переходов, туристических походов, спортивной ходьбы на местности, на шоссе и на стадионе, медленного бега и ходьбы на лыжах.

Специальная выносливость развивается главным образом повторной ходьбой и бегом с повышенной скоростью на дистанции от 1 до 5 км в сочетании с медленным бегом.

Быстрота позволяет скороходу поддерживать на дистанции высокую частоту движений (до 200 и более шагов в минуту), поэтому на совершенствование этого качества необходимо обратить особое внимание. Для повышения скоростных качеств применяется семенящая ходьба, ходьба с ускорениями на 60-100 м, ходьба с вышесоревновательной и максимальной скоростью на 100-200 м, ходьба под уклон, спринтерский бег.

Волевая и тактическая подготовка осуществляется путём тренировок в усложнённых условиях: на пересечённой местности, по мягкому грунту, в плохих погодных условиях.

Тактическая подготовленность приобретается главным образом в процессе подготовки и участия в соревнованиях, когда обучающийся заранее намечает план борьбы, учитывая свои силы и силы своих соперников, а затем тщательно анализирует, в какой мере удалось осуществить этот план, факторы, способствующие успеху, или причины неудачи.

Совершенствование техники должно быть одним из постоянных компонентов учебно-тренировочной работы скорохода.

Планирование учебно-тренировочного занятия:

- Подготовительный период: длится 6-7 месяцев (ноябрь-апрель, май). Главные задачи – повышение уровня основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, и совершенствование техники. Средства: ходьба с различной скоростью и на различные дистанции, бег, ходьба на лыжах, плавание, спортивные игры, различные упражнения без снарядов, со снарядами, включая штангу и другие отягощения, на снарядах и другие виды спорта. На первом этапе занятия направлены преимущественно

на приобретение выносливости: для этого применяются в большом объёме, но с умеренной интенсивностью ходьба, бег, ходьба с чередованием бега. На втором этапе возрастает удельный вес спортивной ходьбы, скорость её повышается. Большое внимание уделяется развитию специальной выносливости. Для этого применяется повторная ходьба на отрезках от 1 до 4 км или ходьба на коротких отрезках до 1 км с высокой скоростью. По ходу тренировочного процесса скороходы участвуют в соревнованиях на дистанции 5 и 10 км. Для контроля достигнутого уровня тренированности и степени освоения техники.

- Соревновательный период: длится 4-5 месяцев (май – сентябрь). Главные задачи: совершенствование специальной выносливости, достижение и поддержание спортивной формы и участие в соревнованиях. Основные средства: повторная ходьба на короткие и средние дистанции, начиная от 200 м, до 3-5 км (например, 10-15 раз по 200-300 м, 10 x 400 м, 5-8р x 500-800 м, 3-4р x 1500-2000 м, 2-3р x 3000-5000 м и т.д.). отдых между заходами – обычно медленная ходьба или бег. Один раз в неделю или в 10 дней преодолевается основная дистанция или более длинная. Для поддержания уровня общей выносливости в том же цикле проводится длительная прогулка или кроссовый бег. Не позже, чем за неделю до соревнований проводится прикидка на дистанцию, равную $\frac{3}{4}$ соревновательной. В последующие дни нагрузка несколько снижается, а накануне соревнования делается только лёгкая разминка.

- Переходный период 1-1,5 месяца: активный отдых, спортивные игры, плавание, общеразвивающие упражнения, другие виды лёгкой атлетики, длительные прогулки.

Тренировка в беге на средние и длинные дистанции.

Общие задачи: дальнейшее повышение уровня общей физической подготовленности; освоение бегунами увеличивающихся объёмов беговой работы, как в физиологическом, так и в психологическом плане; развитие общей и специальной выносливости; развитие скоростно-силовых способностей; овладение тактическими приёмами; морально-волевое воспитание.

У бегуна на средние и длинные дистанции параллельно с повышением уровня общей физической подготовленности выполняется весьма большой объём бега на *выносливость*. Формой этого бега для начинающих должен быть медленный бег (160-170 шагов за 1 мин), не доводящий до состояния напряжения. Целью такого бега является повышение функциональных возможностей организма, развитие органов дыхания и кровообращения. Длительный, медленный бег, проводимый с начинающими, способствует выработки у них привычки к длительному бегу. Объём тренировочной нагрузки во время медленного бега может быть различным, соответственно силам и желанию обучающихся. Разумеется, начальный объём бега должен быть малым (1-2 км) для всех. Практика показывает, что этот объём можно постепенно довести до 6-8 км и более.

В старшем юношеском возрасте следует избегать большого объёма интенсивных нагрузок, таких, например, как проведение повторного бега с высокой скоростью. Эти нагрузки поначалу, безусловно, стимулируют быстрый рост результатов, однако прогресс в росте скоро замедляется, а через 2-3 года может вообще прекратиться. Состояние спортсменов гораздо устойчивее при более медленном росте результатов не за счёт специализированной интенсивной интервальной или повторной тренировки, а за счёт длительного бега с умеренной скоростью. Соревнования в этот период за редчайшим (2-3 раза в год, не более) исключениями должны рассматриваться как часть подготовки для воспитания моральных и волевых качеств. Поэтому к ним специальной подготовки не требуется. Общий объём бега в подготовительном периоде – 40-50 км в неделю, а в годичном цикле – до 1500-2000 км и более. К концу учебно-тренировочного этапа годовой километраж может достигать и превышать 2500 км. Стаёт посильной марафонская тренировка, т.е. периодически проводимый бег на дистанции 20-30 км.

Каждый бегун должен стремиться к тому, чтобы его скоростные способности были развиты лучше, чем у соперников. Большое внимание должно быть уделено развитию способности к *быстрому бегу* после значительного утомления. Необходимость делать рывки на дистанции и на финише, после того, как силы бегуна в значительной степени израсходованы, требует определённого навыка перестройки движений. Достижение этого навыка обеспечиваются соответствующей тренировкой, в частности широким применением бега в полную силу на различные отрезки после темповых пробежек. К другим средствам повышения скоростных возможностей относят: собственно скоростные упражнения (бег на отрезках дистанции от 60 до 200 м) и специально-подготовительные упражнения (специальные упражнения бегуна, прыжковые упражнения, игры с выраженным моментом ускорения в процессе бега и т.д.).

В группу средств развития *взрывной и быстрой силы* входят упражнения с ациклической структурой движений (толчки и рывки штанги, выпрыгивания с отягощением, прыжки в длину, высоту и в глубину) и с циклической – спринтерский бег.

Планирование учебно-тренировочного занятия.

- Подготовительный период. Для начинающих бегунов *на первом этапе* подготовки (ноябрь – февраль) главная задача – втянуться в бег, добиться развития общей выносливости, показателем чего будет значительное снижение частоты пульса (до 50 уд/мин и меньше). Основное средство тренировки – медленный, постепенно увеличивающийся по продолжительности и скорости бег, вначале равномерный, а позже переменный, с лёгкими непродолжительными ускорениями. *На втором этапе* (март, апрель) основная задача подготовки – совершенствование общей и развитие специальной выносливости. Основные средства – интервальный (переменный и повторный) бег в различных сочетаниях с постепенно увеличивающейся скоростью, темповый одноразовый и контрольный бег (прикидки) и соревнования. Однако общий километраж бега остается без существенных изменений. Обычная последовательность учебно-тренировочных занятий в этот период: бег на укороченных отрезках или сравнительно непродолжительный, но с относительно высокой интенсивностью; бег на отрезках средней длины или продолжительности и средней интенсивности; бег на длинных отрезках или большой продолжительности, но со сниженной интенсивностью.

- Соревновательный период начинается в мае и продолжается до сентября – октября. Главные задачи: совершенствование спортивной формы и достижение максимально высоких спортивных показателей. Основные средства: интервальный бег (повторный и переменный) в различных сочетаниях на дорожке и местности, с высокой скоростью, равной и превышающей среднюю скорость, нужную для достижения запланированных результатов, а также прикидки и соревнования. Чем ближе к ответственным соревнованиям, тем короче дистанции подводящих соревнований и контрольных пробежек. Последняя максимальная нагрузка должна быть не позже, чем за 5 дней до соревнований.

- Переходный период 2-4 недели: восстановление сил; кроссовый бег в умеренном, равномерном и переменном темпе и физическая деятельность не связанная с бегом.

Тренировка в беге на короткие дистанции.

Общие задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде лёгкой атлетике; обучение технике различных видов легкоатлетических упражнений и многоборная подготовка; совершенствование скоростно-силовой подготовленности с учётом специализации в спринтерском беге; совершенствование быстроты движений; обучение и совершенствование техники легкоатлетических видов; постепенное увеличение объёма и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Методы: игровой, повторный, равномерный, переменный, повторно-переменный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; спортивные игры; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики (кувырки, перевороты и др.); гимнастические упражнения на снарядах; различные прыжки и прыжковые упражнения; различные бросковые упражнения и метания; специально-подготовительные упражнения спринтера и барьериста; комплексы специальных беговых упражнений; упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи и др.); бег с различной скоростью на отрезках 20-400 м; длительный медленный бег (кроссы) до 30-40 мин.

Уровень *общей физической подготовленности* на всех этапах подготовки спринтеров повышается главным образом с помощью различных гимнастических упражнений без снарядов и на снарядах. При этом главное внимание необходимо уделять развитию тех мышц и мышечных групп, которые несут основную нагрузку в беге на короткие дистанции: сгибатели и разгибатели стопы, бедра, туловища.

Общая выносливость является фундаментом работоспособности спринтера, на базе которой успешнее развиваются другие физические качества. Целесообразнее всего общую выносливость юных бегунов развивать с помощью равномерного бега на местности (кросса) с невысокой скоростью, а также с помощью разнообразных подвижных и спортивных игр и других видов спорта: ходьбы на лыжах, плавания.

Силовые качества в спринте имеют большое значение. Эти качества развиваются как в процессе ОФП, так и СФП. Силовые качества бегунов на короткие дистанции эффективнее совершенствуются в процессе выполнения упражнений скоростно-силового характера: разнообразных прыжков и прыжковых упражнений, бега в усложнённых условиях (в гору, с отягощением, сопротивлением партнёра), бросков набивного мяча различного веса из различных исходных положений, гимнастических и акробатических упражнений. Во всех случаях стоит помнить, что силовые упражнения должны чередоваться с упражнениями на растягивание и расслабление.

Быстрота – это основное качество, определяющее успех в беге на короткие дистанции. Вместе с тем быстрота труднее других качеств поддаётся развитию в процессе тренировки, так как диапазон индивидуального совершенствования этого качества генетически обусловлен. Установлено, что если быстроту движений спринтера развивать преимущественно с помощью коротких пробежек с околомаксимальной и максимальной скоростью, то очень скоро такой метод становится малоэффективным и наступает так называемый скоростной барьер. Для развития быстроты нужен длительный период и разнообразие упражнений прыжкового и броскового характера, проводимых в максимальном темпе, имитирующих отдельные моменты спринтерского бега (работа рук, бег на месте в упоре и др.), а также различных подвижных и спортивных игр, включающих быстрый кратковременный бег, прыжки, метания. С возрастом, увеличением стажа регулярных занятий и ростом спортивного мастерства должна увеличиваться доля специальных средств развития быстроты движений – разнообразных пробежек с предельной и околопредельной скоростью.

Специальная выносливость выражается в способности спринтера поддерживать высокую скорость бега на протяжении всей дистанции. Развивается это качество с помощью пробежек на отрезках 100-300 м с околопредельной и предельной скоростью. Чтобы сохранить возможность каждый повторный отрезок пробегать с заданной скоростью, необходим достаточный отдых между пробежками. Эффективным средством развития и совершенствования специальной выносливости являются переменный и интервальный бег, а также «Фартлек» на пересечённой местности.

Планирование учебно-тренировочного занятия:

- Осенне-зимний подготовительный период: повышение общей физической подготовленности; совершенствование общей выносливости; улучшение техники бега.

- Зимний соревновательный период: дальнейшее повышение достигнутого уровня тренированности за счёт тренировок и регулярного участия в контрольных прикидках и соревнованиях; совершенствование техники спринтерского бега; участие в 5-6 соревнованиях при значительном снижении общего объёма тренировочных нагрузок.
- Весенний подготовительный период: дальнейшее повышение уровня общей и скоростно-силовой подготовленности; совершенствование специальной выносливости. Постепенно уменьшается объём ОФП и возрастает объём СФП. Постепенно увеличивается скорость пробегания отрезков с низкого старта, что позволяет совершенствовать быстроту и технику старта и стартового разгона.
- Летний соревновательный период: совершенствование быстроты, специальной выносливости, техники бега; поддержание на достигнутом уровне общей физической подготовленности; непосредственная подготовка к основным соревнованиям; достижение максимально высоких результатов. Объём тренировочных средств снижается и возрастает их интенсивность.
- Переходный период: активный отдых после соревнований; укрепление здоровья, ликвидация последствий спортивных травм; поддержание достаточно высокого уровня тренированности, достигнутого в соревновательном периоде. Средства: ходьба, кроссы с невысокой скоростью, плавание, спортивные игры, гимнастические упражнения и упражнения с отягощениями.

Тренировка в барьерном беге.

Разносторонняя и специальная физическая подготовленность барьериста совершенствуется в основном теми же средствами, что и легкоатлеты других специализаций. При этом значительно большее внимание уделяется развитию гибкости и ловкости.

Совершенствование *быстроты и скоростных качеств* достигается за счет использования специальных беговых упражнений, а также пробежек с низкого старта, с ходу и бега с ускорением по прямой и повороту. При этом длина тренировочных отрезков определяется длиной основной барьерной дистанции. В подготовительном периоде барьеристы могут использовать для развития быстроты броски легких набивных мячей в максимальном темпе из различных исходных положений. Спринтерские пробежки целесообразно проводить вместе с бегунами на короткие дистанции.

Совершенствование *скоростно-силовых качеств* необходимо осуществлять круглогодично. Лучшими средствами являются разнообразные прыжки и прыжковые упражнения, а также силовые упражнения в быстром темпе с небольшими и средними отягощениями.

Совершенствование техники и специальной выносливости также осуществляется в течение всего годичного цикла подготовки. Это достигается лучше всего в процессе выполнения большого объёма специальных упражнений и пробежек с различным числом барьеров. В процессе пробежек выявляются основные ошибки, которые исправляются в ходе последующих занятий. Уровень развития специальной выносливости повышается за счёт пробежек на полную или близкую к полной барьерную дистанцию, а также путём бега на 150-500 м без барьеров со скоростью, близкой или превышающей соревновательную.

Развитие общей выносливости достигается разнообразными спортивными играми (баскетбол, футбол, ручной мяч и др.), а также кроссами различной длительности, ходьбой на лыжах, плаванием.

Воспитание волевых качеств и приобретение соревновательного опыта происходит как на тренировках, так и на контрольных прикидках и соревнованиях. При этом барьеристы должны по возможности принимать участие в соревнованиях не только по

барьерному бегу, но и по прыжкам в длину и высоту с разбега и по бегу на короткие дистанции.

Планирование учебно-тренировочного занятия:

- Подготовительный период: разносторонняя физическая подготовка; совершенствование гибкости и ловкости; улучшение техники барьерного бега: спринтерская подготовка.

- Соревновательный период: поддержание и повышение уровня общей физической подготовленности; улучшение показателей в спринтерском беге, овладению техникой барьерного бега на высокой скорости; достижение запланированных результатов. На учебно-тренировочных занятиях нужно увеличить количество преодолеваемых барьеров. Время от времени проходить половину, три четверти и всю дистанцию. Нужно тренироваться на более высоких скоростях и более длинных дистанциях барьерного бега. А это возможно, лишь значительно повысив уровень специальной выносливости, которая приобретается прежде всего путём бега на длинных спринтерских отрезках.

- Переходный период: активный отдых, занятия в парке, лесу, спортивные игры. Однако спортсмены должны позаботиться о сохранении достигнутого уровня развития гибкости и быстроты, координации движений.

Тренировка в прыжках в высоту.

Для разностороннего физического развития прыгунов в высоту применяются упражнения с набивными мячами, гантелями, скакалками, палками и другими снарядами; гимнастические снаряды.

Для повышения мощности взрывных усилий: различные прыжковые упражнения для развития мышц голени и стопы, мышц, поднимающих ногу, мышц бедра и тазобедренной области: подъёмы на носки из различных исходных положений: стоя на рейке гимнастической стенки, стоя на бруске и т.д.; подскоки на одной и двух ногах, толкаясь преимущественно стопой; прыжки, выполняемые перекатом с пятки на носок, попеременно одной и другой ногой; прыжки через барьеры (расстояние между барьерами до 2 м), толкаясь одной и двумя ногами; прыжки вверх, поставив одну ногу на повышенную опору, с махом другой ноги; прыжки из положения выпада со сменой ног во время прыжка; выполнение подъёма ноги, предварительно отведённой назад; положив на колено или стопу маховой ноги какой-либо груз (набивной мяч или мешок с песком), подбросить его вверх за счёт или сгибания ноги в колене (когда груз на колене), или махового движения ноги вперёд (когда груз на стопе), растягивание амортизатора, прикреплённого к стене, движением прямой ноги вперёд.

Упражнения с различными отягощениями: преимущественно рывки и толчки (взрывной характер усилий); приседание и вставание со штангой или партнёром на плечах; выпрыгивание из полуприседа со штангой или с мешком песка на плечах; подпрыгивания со штангой на плечах или подъём на носки, но со штангой большого веса; ходьба широкими выпадами, положив мешок с песком или штангу на плечи. Упражнения со штангой в подростковом возрасте применяются в небольшом объёме. Однако и в старшем возрасте необходимо придерживаться следующих правил: вес штанги должен быть таким, чтобы спортсмен мог выполнять упражнения в скоростном, взрывном режиме. Упражнения с отягощениями должны чередоваться со скоростными и прыжковыми упражнениями без отягощений, упражнениями на расслабление и растягивание. Упражнения со штангой лучше выполнять короткими сериями до появления утомления и снижения скорости движений. Вес отягощений должен варьироваться и повышаться лишь постепенно.

Упражнения скоростно-силового характера дополняются упражнениями, направленными на *совершенствование качества быстроты*: спринтерский бег, старты, ускорения, беговые упражнения, преодоление барьеров.

Большое место в тренировке прыгуна в высоту занимают упражнения для улучшения *гибкости и подвижности в суставах*. Спортсмен должен уметь выполнять широкий мах прямой ногой, что равносильно умению делать «шпагат». Совершенствованию этого качества способствуют различные маховые движения, выполняемые по широкой амплитуде, упражнения на растягивание. Их нужно выполнять ежедневно.

Прыгун должен обладать *специальной «прыжковой» ловкостью*. Выработке этого качества помогут прыжки в высоту различными способами, отталкиваясь не только сильнейшей, но и слабейшей ногой, двумя ногами, прыжки через разнообразные естественные препятствия, прыжки с мостика, опорные прыжки, различные акробатические упражнения, а также и сами прыжки через планку избранным способом.

Прыжки применяются на всех этапах подготовки. В тренировочных занятиях чередуются прыжки на небольших высотах с укороченного разбега, выполняемые с целью совершенствования техники, и прыжки с полного разбега с установлением планки на различных высотах, вплоть до предельных, для выработки быстрого разбега в сочетании с мощным отталкиванием. Прыжки с 3 и 5 шагов, т.е. с укороченного разбега, занимают большое место на первых этапах подготовки. Однако злоупотреблять ими нельзя, т.к. навык прыжков с короткого разбега отличается от навыка прыжков с полного разбега.

Планирование учебно-тренировочного занятия:

- Подготовительный период: основной объём тренировочной нагрузки, направлен на улучшение прыгучести, прыжковой ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств; большое внимание уделяется прыжковым упражнениям; шлифуется техника прыжка в высоту; однако главной задачей остается развитие силы и быстроты сокращения тех групп мышц, которые непосредственно участвуют в выполнении толчка.

- Соревновательный период: объём общеразвивающих и силовых упражнений несколько снижается; главными задачами становится освоение техники прыжка избранным способом в целом, овладение полным разбегом, сочетание разбега с отталкиванием, повышение мощности толчка и, наконец, непосредственная подготовка к соревнованиям. В период непосредственной подготовки к соревнованиям нагрузка несколько снижается, уменьшается количество прыжков через планку, особенно на больших высотах. Проводить 1 раз в неделю тренировку приближенную к условиям соревнований – проводить «соревновательную» разминку – начинать прыжки с той же высоты, что и на соревнованиях (на 20-25 см ниже лучшего результата).

- Переходный период служит в первую очередь целям отдыха нервной системы, однако при сохранении достигнутого уровня тренированности. Лучшее средство для этого – изменение обстановки занятий физическими упражнениями и переключение на другие виды спорта.

Тренировка в прыжках в длину.

Для прыгуна в длину, как и для прыгуна в высоту, первостепенную роль играет *общая физическая подготовка, уровень развития скоростно-силовых качеств, ловкости, координации движений*.

В прыжках в длину значительно большую роль, чем в прыжках в высоту, играет спринтерская беговая подготовка. Без этого невозможно установление стандартного разбега достаточной длины, а также, разбегаясь медленно, невозможно показать высокий результат в прыжках в длину. *Главные средства беговой подготовки*: беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками, семенящий бег; ускорения до 5—60 м, бег с низкого старта на отрезках до 50 м; бег в облегчённых условиях для

повышения скорости разбега: бег под уклон, бег по ветру; повторный бег на отрезках от 20 до 60-80 м (10 x 30 м, 8 x 40 м, 6 x 50 м, и т.д.); повторный бег на длинных отрезках до 15-200 м для совершенствования скоростной выносливости.

Скоростно-силовая подготовка прыгуна в длину имеет много общего с подготовкой прыгуна в высоту. Выполняются те же упражнения со штангой, набивным мячом, другими отягощениями. Большое внимание уделяется укреплению мышц ног, голени, увеличению мощности отталкивания. Однако она имеет свои особенности. Так прыгун в длину должен обладать сильным мышцами плечевого пояса и туловища. Для своевременного и далекого выбрасывания ног вперёд при приземлении ему необходимо иметь сильный брюшной пресс. Для развития этих групп мышц рекомендуются упражнения: различные движения рук на месте и в движении; повороты, наклоны и вращения туловища; из положения лёжа поднимание ног или туловища, а также одновременное их поднимание; поднимание ног в угол и до касания рейки выше рук на гимнастической стенке; ходьба на носках, перекатом с пятки на носок; подъём на переднюю часть стопы; размахивание прямой ногой вперёд и назад; мах прямой ногой назад с последующим возвращением согнутой ноги вперёд.

Для повышения мощности отталкивания: прыжки на одной ноге на месте с продвижением вперёд по ступенькам лестницы; прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и через барьеры; выпрыгивание на гимнастические снаряды и спрыгивание с них с последующим прыжком в длину; прыжки через планку с прямого и бокового разбега, изменяя длину разбега и траекторию полета; упражнения со штангой: различные выпрыгивания со штангой на плечах, прыжки, отталкиваясь стопой, прыжки с продвижением вперёд на двух ногах и с ноги на ногу и т.д.

Планирование учебно-тренировочного занятия:

- Подготовительный период: средства общей физической подготовки, спринтерская подготовка (низкие старты, короткие отрезки, бег по опилкам); прыжковая подготовка заключается преимущественно в прыжковых упражнениях, прыжках с места в длину и с разбега в высоту; совершенствование элементов прыжка в длину.

- Соревновательный период: совершенствование ритма разбега и техники прыжка в целом. Не следует злоупотреблять прыжками с полного разбега, практикуя чаще прыжки с укороченного разбега. Важно добиться уверенного стандартного разбега и точного попадания на брусок; развить умение свободно и не напряжённо, но вместе с тем достаточно быстро подбегать к бруску, выполнять мощное отталкивание.

- Переходный период: активный отдых и переключение на другие виды физических упражнений, плавание, спортивные игры.

Тренировка в тройном прыжке.

Общие задачи: повышение общей физической подготовленности, подготовка опорно-двигательного аппарата к тем высоким нагрузкам, которые характерны для тройного прыжка; первоочередное укрепление групп мышц, непосредственно обеспечивающих выполнение тройного прыжка (мышцы туловища, брюшного пресса, тазобедренной области ног, в особенности стопы и голени; приобретение высокой скорости в спринтерском беге; приобретение прыгучести и «прыжковой выносливости»; овладение техникой тройного прыжка, и прежде всего умением координировать свои движения на высокой скорости при последовательном выполнении трёх прыжков.

Средства и методы тренировки в основном аналогичны средствам и методам подготовки прыгуна в длину.

Беговая подготовка включает не только пробегание отрезков 30-50 м, но и повторный бег на 80, 100, 120, 150 м. для силовой подготовки применяются рывковые и толчковые тяги штанги, выпрыгивания с гирями или штангой, ходьба широкими выпадами, прыжки и бег с различными отягощениями.

Прыжковая подготовка включает такие упражнения, как прыжки на одной и двух ногах, с ноги на ногу, выполняемые с различной скоростью и амплитудой. Особенно ценны те упражнения, которые по своей структуре и характеру сходны с отталкиванием в тройном прыжке. Это или многократные скачки, или отталкивания после прыжка с высоты. Юный прыгун может начать серийное выполнение скачков и прыжков с ноги на ногу с дистанции 25-30 м, постепенно увеличивая до 50-60 м, затем 100-150 м. Для совершенствования скорости отталкивания прыжковые упражнения нужно выполнять и на время, здесь уместны различные соревнования-игры.

В старшем возрасте важное место занимает техническая подготовка: постоянное совершенствование разбега, ритма прыжков, скорости отталкивания, что осуществляется в течении всего тренировочного цикла.

Планирование учебно-тренировочного занятия:

- **Подготовительный период:** совершенствование физических качеств и специальной подготовки; выполнение прыжковых упражнений и тройного прыжка с малого и среднего разбега; кроссовая подготовка; спринтерский бег; совершенствование разбега и тройного прыжка.

- **Соревновательный период:** снижение объёма силовой и прыжковой подготовки; совершенствование разбега, ритма прыжка, скорости и мощности отталкивания. Главное место в тренировке займут средства, способствующие решению этой задачи: многократное повторение разбега, выполнение связок «скачок» - «шаг» и «шаг» - «прыжок» и тройного прыжка в целом; упражнения, способствующие улучшению быстроты отталкивания, спринтерский бег в высоком темпе. Средства для поддержания специальной выносливости: повторный бег на длинных отрезках до 150 м, прыжки на одной ноге на расстояние до 50 м, выпрыгивания с отягощением. ОФП: кросс, игры, плавание – для поддержания высокого уровня общей физической подготовленности и ускорения восстановительных процессов. Юный прыгун должен участвовать в соревнованиях не только по тройному прыжку, но и по бегу на короткие дистанции, прыжкам в длину. Разминка непосредственно перед соревнованиями должна включать проверку разбега и выполнение двух попыток в полную силу со среднего разбега (8-10 беговых шагов).

- **Переходный период:** активный отдых, другие виды спорта.

Тренировка в прыжках с шестом.

Подготовка прыгуна с шестом должна обеспечить развитие у обучающегося необходимых скоростно-силовых качеств и овладение сложной техникой прыжка. Ни один из других видов лёгкой атлетики не требует такого внимания к технической подготовке, как прыжки с шестом. В той или иной форме работа над совершенствованием техники включается почти в каждое учебно-тренировочное занятие.

Общие задачи: всестороннее физическое развитие; развитие качеств, необходимых прыгуну с шестом, прежде всего силы, быстроты, ловкости и координации движений; овладение техникой прыжка с шестом; приобретение необходимых волевых качеств, воспитание смелости и решительности.

Средства и методы тренировки: снарядовая гимнастика, акробатика. Работая на гимнастических снарядах (канат, кольца, брусья, перекладина), спортсмен не только выполняет элементы и связки элементов прыжков с шестом, но и развивает силу рук, верхнего плечевого пояса, туловища. Из акробатических упражнений применяют: кувырки, выходы в стойку, сальто, парные силовые упражнения. Для развития силы применяются упражнения с отягощениями и прыжковые упражнения, развивающие те группы мышц, которые непосредственно участвуют в прыжке с шестом: лёжа на спине подъём штанги из-за головы прямыми руками; жим штанги лёжа; выпрыгивание из полуприседа со штангой на плечах; лёжа на спине, сведение и разведение прямых рук с

отягощением; лёжа на полу или наклонной скамейке, поднимание туловища с отягощением на плечах; «отвал» на кольцах или перекладине с отягощением и др. Мышцы ног развиваются преимущественно за счёт прыжков и прыжковых упражнений, применяемых прыгунами в длину и тройным.

Беговая подготовка имеет для прыгуна с шестом первостепенное значение. Она состоит из повторного пробегания как коротких (30, 40-50 м), так и длинных отрезков (100, 120, 150 м). Число отрезков может варьироваться. Хорошо подготовленные спортсмены пробегают в общей сложности на одной тренировке до 1-1,5 км спринтерских отрезков. В тренировки также включается кроссовый бег в переменном темпе в чередовании с общеразвивающими упражнениями.

Из других видов спорта прыгун с шестом занимается прыжками в длину и высоту.

Планирование учебно-тренировочного занятия:

- **Подготовительный период:** совершенствование техники преимущественно с помощью упражнений на гимнастических снарядах, содержащих элементы техники прыжка; выполняются акробатические упражнения и упражнения с отягощениями; беговая подготовка; совершенствование разбега и прыжки с шестом.
- **Соревновательный период:** поднятие на более высокий уровень силы, быстроты, ловкости; прыжки с шестом.
- **Переходный период:** активный отдых, «отдых» от шеста, восстановление нервной системы.

Тренировка в толкании ядра.

Общие задачи: повышение уровня общей физической подготовленности, приобретение выносливости, в первую очередь силовой; приобретение силы, необходимой для движений разгибания и выталкивания большой мощности и взрывного характера; овладение техникой толкания ядра и ее совершенствование; приобретение волевых качеств, необходимых для мобилизации всех сил организма при движениях большой мощности.

Средства и методы тренировки. В подростковом и юношеском возрасте особенно большое место занимают средства ОФП: кроссовый бег, спринтерский бег на коротких отрезках, барьерный бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, спортивные игры, акробатические и гимнастические упражнения, а также упражнения с тяжестями.

Для толкателя ядра имеет первостепенное значение развитие абсолютной силы. Поэтому особое внимание обращается на *силовые упражнения:* с набивными мячами, на гимнастических снарядах, разнообразные прыжковые упражнения и упражнения со штангой, грифом от штанги, дисками от неё. В старшем возрасте упражнения со штангой занимают в силовой тренировке большее место. У подготовленных юных толкателей общий годовой тоннаж может достигать 500 т для юношей и 300 т для девушек. В общесиловой подготовке толкателя ядра определённое место должны занимать упражнения, воздействующие на отдельные мышцы и отдельные группы мышц. Это упражнения для сгибателей и разгибателей пальцев, предплечья, стопы, голени, для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног. Эти упражнения спортсмен может выполнять дома ежедневно.

В *специальной подготовке силовые упражнения* должны иметь целенаправленный характер. Например: сгибание кисти и пальцев в упоре лёжа; вращение кистью гантели; толкание вертикально вверх набивных мячей и ядер; жим лёжа одной и двумя руками; имитация финального усилия с отягощениями до 20-25 кг; наклоны в стороны и повороты с отягощениями; разгибание туловища из наклона вперёд и в сторону; приседание с последующим выпрямлением и вставанием на носки; выпрыгивание из полуприседа; рывок и толчок штанги; поднимание рук из-за головы с отягощением 20-25 кг; применение утяжелённых ядер на 1-2 кг.

Толкание ядер весом меньше нормального будет способствовать развитию *скоростных качеств*. При использовании отягощений малого веса (гантелей, дисков и грифа от штанги) упражнения нужно выполнять в быстром темпе. Наиболее целесообразен серийный метод выполнения силовых упражнений. Чем меньше вес – тем большим может быть число повторений. Отдых между сериями увеличивается с увеличением веса отягощений и повышением интенсивности упражнений и колеблется от 2,5 до 5 мин.

Основные средства *специальной технической подготовки*: имитация толкания ядра с места и со скачка; толкание набивных мячей и ядер вверх; скачки на правой ноге из положения для толкания ядра; скачки спиной назад; наконец, собственно толкание ядра с постановкой тех или иных задач по совершенствованию техники и увеличению мощности выталкивания снаряда.

Планирование учебно-тренировочного занятия:

- Подготовительный период: в начале периода большое внимание уделяется средствам ОФП (не менее 50% всего учебно-тренировочного времени); техника совершенствуется за счёт имитационных упражнений; применяются силовые упражнения; прыжковые упражнения и собственно сами прыжки с места и с разбега; кроссовый бег; метание различных снарядов.

- Соревновательный период: совершенствование техники и повышение силовой подготовленности; при выявлении слабости тех или иных групп мышц, участвующих в толкании, проводится корректировка силовой подготовки; участие в соревнованиях с достижением высоких результатов и приобретения их стабильности.

- Переходный период: кроссы, прогулки, метание и толкание камней, брёвен на природе.

Тренировка в метании диска.

Общие задачи: повышение общей физической подготовленности; приобретение необходимых метателю физических качеств: силы, быстроты, выносливости, хорошей координации движений; приобретение быстрой силы, необходимой для выполнения усилий взрывного характера; овладение техникой метания диска и её совершенствование применительно к индивидуальным особенностям; приобретение морально-волевых качеств, необходимых для преодоления трудностей, возникающих в процессе тренировок и соревнований.

Средства и методы тренировки. ОФП: занятие другими видами лёгкой атлетики (прыжки и бег), лыжи, плавание, гимнастика, акробатика, спортивные игры.

Специальная подготовка: скоростно-силовая и бросковая (техническая). Дискбол имеет несколько меньший вес, чем ядротолкатель, он подвижен, у него более активные ноги, способные выполнять быстрые вращательные движения. Мышцы его рук должны быть чрезвычайно эластичными. Работая над развитием мышц плечевого пояса, туловища и ног, нужно не забывать о необходимости сохранения гибкости, способности выполнения движений широкой амплитуды. Наиболее типичные упражнения *силовой подготовки* дискбола: тяга штанги (поднимание до груди); жим штанги лёжа; лёжа разведение рук с дисками от штанги; приседание со штангой на плечах; наклоны вперёд и в стороны со штангой на плечах; повороты со штангой на плечах; рывок и толчок штанги; метание ядер, набивных мячей, гирь одной и двумя руками различными способами; силовая имитация с утяжелёнными снарядами, пружинами, амортизаторами, резиной. Все упражнения в системе силовой подготовки дискбола направлены на развитие мышц, участвующих в сведении и разведении рук, в сгибании, разгибании и вращении туловища, в сгибании, разгибании, вращении, сведении и разведении ног. Силовые упражнения включают в общую тренировку или проводить специальные силовые занятия (в подготовительном периоде и не чаще 1-2 раз в неделю).

Техническая подготовка: имитационные упражнения; метание нормальных, утяжелённых (1,5-2 кг для девушек, 2,5-3,5 кг для юношей) и облегчённых снарядов (не более, чем на 0,5 кг легче обычных).

Планирование учебно-тренировочных занятий.

- Подготовительный период: основное ОФП и силовая подготовка; доля специальной подготовки увеличивается до 50% всего учебно-тренировочного времени.
- Соревновательный период: больше времени уделяется технической и соревновательной подготовке; количество бросков в занятии (с поворотом из круга) доводится до 15-20. Однако метать в полную силу следует не чаще одного, максимум двух раз в неделю. При отсутствии соревнования нужно чаще проводить прикидки. Дискбол должен выступать и в соревнованиях по другим видам метаний, а также в многоборьях.
- Переходный период. Занятия лучше перенести на местность. Занимаясь другими видами спорта, нужно не забывать о необходимости поддержания достигнутого уровня скоростно-силовой подготовленности.

Тренировка в метании копья (мяча, гранаты).

Общие задачи: повышение уровня физической подготовленности и функциональных возможностей обучающегося, укрепление его здоровья; преимущественное развитие групп мышц и качеств, в первую очередь необходимых для метания копья (бросковой силы и ловкости, гибкости, подвижности в плечевом и локтевом суставах и т.д.; овладение техникой метания копья (мяча, гранаты), её совершенствование; морально-волевая подготовка, приобретение умения показывать максимально возможные результаты в условиях соревнований.

Средства и методы тренировки. В подготовке копьеметателя применяется широкий круг средств, которые только условно можно подразделить на средства ОФП и специальной подготовки. Целям *ОФП* будут служить занятия другими видами лёгкой атлетики и другими видами спорта. Метатель копья должен быть сильным и ловким, быстро бегать, хорошо прыгать, отлично выполнять различные гимнастические и легкоатлетические упражнения. *Специальная подготовка* складывается из скоростно-силовой, беговой и бросковой подготовки.

Скоростно-силовая подготовка спортсмена состоит из упражнений, по своей форме и характеру сходных с усилиями метателя копья. Это метание тяжёлых снарядов одной и двумя руками из различных исходных положений, различные темповые упражнения с небольшим весом (выпрыгивания, рывковые тяги), растягивание амортизаторов, резины. Нужно обратить особое внимание на развитие мышц плечевого пояса и рук, укрепление локтевого и плечевого суставов.

В качестве средств *беговой подготовки* используются обычные средства тренировки спринтера: низкие старты, ускорения, повторное пробегание отрезков до 50 м. Одновременно с этим практикуется бег с копьём по дорожке стадиона, пробегание по разбегу.

Специальная бросковая подготовка состоит не только из метания копья, но и метания подсобных снарядов, в частности ядер с весом как больше, так и меньше веса нормального копья. Нужно чередовать метание лёгких и утяжелённых снарядов. Собственно метанием копья зимой достаточно заниматься 1-2 раза в неделю, совершая в одной тренировке от 20 до 40 бросков. К началу лета количество бросков, выполняемых с разбега, можно увеличить, но в течение всего подготовительного периода бросать копьё нужно легко и на технику, преимущественно с места, с подхода, с 3-х и более шагов разбега.

Параллельно с этим продолжается *техническая подготовка* – совершенствование всех элементов разбега, обгона снаряда, перехода от разбега к финальному усилию.

Планирование учебно-тренировочного занятия.

- Подготовительный период. Начинающим метателям рекомендуется участвовать в соревнованиях по прыжкам, бегу на короткие дистанции и толканию ядра.
- Соревновательный период (летний). Для спортсменов со стажем не более 2-х лет подготовки можно увеличить число бросков с разбега в $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ силы и в полную силу (не чаще одного раза в неделю, совершая не более 10-12 бросков).
- Переходный период (октябрь). Основные средства: общеразвивающие упражнения, в том числе прыжковые, упражнения на гимнастических снарядах; медленный бег и кроссы; метание копья с места и с разбега; активный отдых.

Тренировка в метании молота.

Тренировка метателя молота имеет много общего с тренировкой толкателя ядра и метателя диска. На основе разностороннего физического развития он должен добиться отличного *развития скоростно-силовых качеств*, быть не только *сильным, но и быстрым, ловким, выносливым*. Большое место в его подготовке должны занимать упражнения, связанные с поворотами и вращениями туловища, подготовкой вестибулярного аппарата к быстрым вращательным движениям при постоянном сохранении равновесия. Следовательно, *основными задачами* тренировки метателя молота являются: всестороннее развитие и укрепление здоровья; развитие двигательных качеств, необходимых для метания молота, и в первую очередь силы, овладение техникой метания молота; овладение техникой других видов метаний; приобретение необходимых для метателей моральных и волевых качеств.

Средства и методы тренировки. Для общей физической подготовки применяется широкий круг средств не только из лёгкой атлетики, но и из других видов спорта. Главное умение метателя – в кратчайший период времени проявить максимальные силовые усилия. Отсюда ясна необходимость воспитания быстроты и силы.

Развитию *быстроты* способствуют: ускорения с высокого и низкого старта; спринтерский бег на коротких отрезках; метание камней, облегчённых снарядов; разнообразные прыжки; силовые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения для развития быстроты включаются в каждую тренировку. Чрезвычайно важно воспитать у метателя так называемое чувство ускорения, необходимое для того, чтобы в поворотах «разогнать» молот и выпустить его на максимально возможной скорости. Приобретению этого умения способствует метание снарядов различного веса.

Сила – главное качество метателя молота, которое не может быть компенсировано никакими другими качествами. На начальных этапах подготовки развитие силы осуществляется преимущественно упражнениями на гимнастических снарядах, без снарядов, с умеренными отягощениями в старшем возрасте в силовой подготовке метателя растёт удельный вес упражнений со штангой, гирей, с отягощениями значительного веса.

Силовые упражнения подбираются с учётом воздействия на отдельные группы мышц: спины, живота, ног и рук. Ниже приводятся некоторые силовые упражнения, направленные на развитие этих групп мышц.

Для мышц рук и ног: жим лёжа широким и узким хватом; рывок штанги; тяга штанги; подъём штанги на грудь; ходьба выпадами со штангой на плечах; приседание со штангой на плечах с последующим выпрыгиванием; подпрыгивание со штангой на плечах; прыжки и прыжковые упражнения с отягощениями и без них; подтягивание на перекладине или кольцах; лазанье по канату без помощи ног.

Для мышц живота: поднимание туловища лёжа на спине с закреплёнными ногами; то же, но с отягощением за головой; поднимание ног в висе на гимнастической стенке, перекладине; то же, но зажав набивной мяч ногами; круговые вращения ног лёжа на спине или в висе; лёжа на спине с набивным мячом, зажатым ступнями, поднять ноги с мячом и

коснуться ими пола за головой; исходное положение то же, сесть, согнув ноги с мячом, обхватив голени руками, ноги не касаются пола; мяч зажат между ног, подпрыгнуть и, сгибая ноги вперёд, подбросить мяч и поймать его; сидя с выпрямленными ногами и держа в руках гимнастическую палку, сгибая ноги, пронести их над палкой и обратно.

Для мышц спины: лёжа на животе с закреплёнными ногами, прогибание туловища с отягощением и без отягощений; наклоны и повороты туловища с грифом штанги или другим отягощением на плечах; бросание ядра двумя руками вперёд и назад через голову; вращение гири вправо и влево над головой; бросание гири одной и двумя руками влево и вправо; лёжа на бёдрах лицом вниз на гимнастическом коне (ноги закреплены за рейку гимнастической стенки) повороты туловища с отягощением и без него; держа набивной мяч перед собой или над головой, наклоны и вращения туловища; подбрасывание и ловля набивного мяча, выпрямляя туловище; из положения ноги врозь туловище наклонено вперёд, набивной мяч между ног, резко прогибаясь назад, бросить мяч назад о стену, повернуться кругом и поймать мяч после отскока от стены.

Одним из главных *средств СФП* является метание молота в различных его вариантах, выполнение различных имитационных упражнений. В основном все эти упражнения сводятся к выполнению предварительных вращений, поворотов, финального усилия. Задачей тренера-преподавателя является разумное чередование имитационных упражнений, упражнений с облегчёнными снарядами и снарядами нормального веса.

Планирование учебно-тренировочного занятия.

- Подготовительный период: совершенствование общей физической и специальной подготовленности; улучшение техники метания молота. В конце февраля или марте можно принять участие в соревнованиях по другим метаниям. Совершенствуется метание молота в целом. Приобретается необходимая выносливость, умение свободно выполнять до 6-8 поворотов подряд, не теряя направления и чувства равновесия.

- Соревновательный период. Метать молот достаточно 3-4 раза в неделю, выполняя не более 20-30 бросков. Большинство бросков выполняется на технику. Перед соревнованиями сокращается количество бросков в полную силу.

- Переходный период проводится так же, как и у других метателей.

Тренировка в многоборье.

Многоборье – комплексное упражнение, состоящее из многих видов лёгкой атлетики, оно требует от спортсмена развития разнообразных физических качеств, приобретения многих навыков.

Планировать тренировку следует таким образом, чтобы на каждом занятии главное внимание уделялось по крайней мере двум видам. Эти виды можно выбирать в том порядке, в каком они выполняются на соревнованиях. Либо применять и другое чередование видов, начиная с упражнений скоростного характера, переходя затем к прыжкам, потом к метаниям и силовым упражнениям и заканчивая бегом на выносливость.

Физическая подготовка многоборца.

Многоборец должен обладать высоким уровнем развития физических качеств. При этом должен соблюдаться принцип равномерного, гармонического развития физических качеств, чтобы у спортсмена не оставалось слабых мест в общей физической подготовке.

Силовая подготовка осуществляется преимущественно на занятиях гимнастикой, акробатикой, в результате многократного выполнения упражнений с различными отягощениями (юные спортсмены), и прежде всего со штангой (взрослые спортсмены).

В подготовительном периоде упражнения со штангой должны включаться в тренировку не реже 2-3 раз в неделю, а в соревновательном периоде не менее 1 раза в неделю. В занятиях предпочтение нужно отдавать быстрым движениям со штангой весом, не превышающим 60-70% от максимального. Это рывок и толчок штанги, полуприседание

с быстрым выпрямлением и подъёмом на носки. В каждом подходе делается 6-8 повторений. Кроме того, нужно применять жим штанги, повороты и наклоны туловища со штангой на плечах. Одним из средств силовой подготовки должна быть прыжковая тренировка, которая заключается в разнообразных скачках, прыжках и выпрыгиваниях как без отягощений, так и с ними.

Развитие быстроты – одна из главных задач подготовки многоборца. От уровня её развития зависит успех спортсмена не только в беге на короткие дистанции, но и в прыжках, метаниях. скоростные качества развиваются посредством бега с ускорениями на коротких отрезках, низких стартов, игры в баскетбол, ручной мяч, регби. С весны нужно чаще применять низкие старты на 20-30 м, бег с ходу на отрезках от 30 до 80 м, бег с переключением скорости, барьерный бег. Скоростные упражнения надо включать в начале тренировки.

Развитие выносливости достигается прежде всего кроссовой подготовкой. В начале и первой половине подготовительного периода кроссы можно проводить 2 раза в неделю. Многоборец должен бегать кроссы и в соревновательном периоде. Время кроссового бега можно постепенно довести до 1 ч, пробегая по 10-12 км. Развитию выносливости будет способствовать последовательное выполнение тех или иных упражнений с сокращением пауз отдыха по методу круговой тренировки. Специальная скоростная выносливость совершенствуется повторным пробеганием отрезков от 100 до 400 м с теми или иными интервалами отдыха. Интервал отдыха должен быть таким, чтобы после него пульс спортсмена не превышал 120-130 ударов в минуту.

Развитие гибкости, ловкости осуществляется преимущественно в подготовительном периоде путём применения разнообразных гимнастических и акробатических упражнений. Многоборец должен уметь выполнять на снарядах основные подъёмы, перевороты, соскоки; из упражнений: стойка на руках, перевороты, переход из кульбитов в стойку, сальто переднее и заднее. Приобретению многоборцем гибкости и ловкости способствуют специальные упражнения прыгуна с шестом и барьериста.

Техническая подготовка.

Какой-либо специальной техники для многоборцев не существует. Методы освоения техники остаются теми же, что и для спортсменов, специализирующихся в других видах лёгкой атлетики. Однако техническая подготовка многоборца в силу большого числа видов, которые ему предстоит освоить, имеет ряд особенностей. Это прежде всего рационализация тренировочного процесса, выбор таких средств тренировки, которые давали бы наибольший эффект и требовали бы минимальной затраты энергии. Там, где спортсмен специализирующийся в отдельном виде, пользуется многими десятками упражнений, многоборец использует лишь 3-4 специальных упражнения. Большой удельный вес в технической подготовке многоборца должны занимать специальные, и в первую очередь имитационные упражнения.

Беговая подготовка должна быть ориентирована в основном на подготовку в беге на 400 м. опыт показывает, что средства тренировки четырёхсотметровика обеспечивают многоборцу удовлетворительную готовность к бегу как на 100, 400, так и на 1500 м. те или иные элементы бега включаются в каждое занятие. Это либо длительный разминочный бег, либо скоростной бег на коротких отрезках в начале тренировки, либо бег на длинных отрезках для развития общей и скоростной выносливости, проводимый в конце занятия, либо кроссовый бег на местности.

Из специальных упражнений бегуна нужно применять в первую очередь бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками и семенящий бег.

Прыжковая подготовка, кроме собственных прыжков с укороченного и полного разбега, должна содержать минимум специальных упражнений для каждого вида прыжков. В прыжка в высоту: «выходы», приседания и выпрыгивания со штангой на плечах, 2-3 имитационных упражнения, имитирующих переход через планку; в прыжках в длину, к которым спортсмен частично готовится, занимаясь спринтерским бегом, -

прыжки в длину с различного разбега, выпрыгивание вперёд-вверх через 3-6 шагов, многократные скачки на одной ноге, имитация движения ног в полёте и выбрасывания их в приземлении; в прыжках с шестом – прыжки с шестом с различного разбега с постановкой перед спортсменом различных задач, бег с шестом, упражнения на канате, перекладине, неподвижном шесте, имитирующие вход на шест, мах, выход в стойку и переход через планку.

Главное внимание в прыжковой подготовке должно быть уделено прыжкам в высоту и с шестом, а также отстающему виду прыжков.

В *подготовке к метаниям* одно из главных мест должна занимать целенаправленная силовая тренировка многоборца, направленная на повышение мощности финального усилия, а также имитация основных элементов техники метаний. В метании копья это специальные упражнения с гантелями, дисками и грифом от штанги; метание мячей, камней, ядер малого и большого веса; упражнения для укрепления и развития подвижности плечевого сустава; в толкании ядра и метании диска – жим штанги лёжа, разведение и сведение рук с отягощениями, приседания и выпрыгивания со штангой из полуприседа, толкание облегчённого, нормального и утяжелённого ядра, метание камней, ядер различного веса, имитационные упражнения для освоения техники замаха, скачка, поворота, финального усилия.

В *барьерной подготовке* главные средства тренировки – бег на различных скоростях при различной высоте и разной расстановке барьеров, упражнения в атаке барьера, переносе толчковой ноги через препятствие, стоя у гимнастической стенки и пробегая сбоку от барьера, упражнения в наклонах, шпагатах, махах – для развития гибкости.

Планирование учебно-тренировочного занятия.

- **Подготовительный период.** Многоборец на протяжении всего года занимается как общей и специальной физической подготовкой, так и техническим совершенствованием видов лёгкой атлетики. Несколько меньший удельный вес технической подготовки в зимний период. Характер тренировок в летнем периоде определяет в первую очередь необходимость участия в соревнованиях. Работа над техникой возрастает, упражнения выполняются с применением околорекордных и рекордных усилий. Тем не менее работа над совершенствованием силы, быстроты, ловкости, улучшением выносливости не должна прекращаться и в соревновательном периоде. Количество видов, изучаемых на одном занятии, может быть различным. Для юных многоборцев, девушек старшего возраста и женщин – два-три вида. У взрослых десятиборцев количество видов в тренировке может достигать 4-5 (контрольные занятия). Лучше тренироваться чаще (до 2 раз в день), но по меньшему числу видов.

- **Соревновательный период.** В юношеском возрасте обучающиеся участвуют в соревнованиях по отдельным видам. Многоборцы всех возрастов должны чаще выступать в классическом троеборье (100 м, прыжок в высоту, толкание ядра). Участие в полноценном многоборье предъявляет высокие требования к подготовке спортсмена. Поэтому за 3-4 дня до соревнований обучающийся прекращает подготовку и отводит эти дни для отдыха, ограничиваясь лёгкой разминкой. Своё первое выступление десятиборец должен планировать на конец мая – начало июня. Перерыв между выступлениями в десятиборье должен занимать не менее 3-4 недель, поэтому в течение соревновательного периода нужно планировать не более 4-5 выступлений. Естественно, что в отдельных видах десятиборец может выступать значительно чаще. В процессе соревнования по многоборью спортсмен должен уметь отдыхать между выступлениями в отдельных видах, когда это необходимо, проводить перед очередным видом лёгкую разминку. В метаниях нужно стараться показать лучший результат в первой попытке, в прыжках точно определять начальные высоты, чтобы легко их преодолеть и в то же время не совершать лишних попыток.

- Переходный период. Тренировочные занятия надо строить так, чтобы не было излишне нервного напряжения, но в то же время нельзя допускать ухудшения приобретённых ранее двигательных навыков и физических качеств.

Программный материал для этапов совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Программный материал для этапов совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства представлен в таблицах 32-37.

Примерные годовые планы учебно-тренировочных занятий для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства представлены в таблицах 1.1 – 1.4 Приложения 1.

Таблица 32 – Примерный годовой макроцикл бегуна на средние и длинные дистанции

Этапы подготовки	Задачи	Методы и средства	Объем и интенсивность
1	2	3	4
Осенне-зимний подготовительный период			
Этап после соревновательной реабилитации и постепенного увеличения нагрузок (3-5 недель)	Постепенное восстановление работоспособности и совершенствование техники бега.	Равномерный кроссовый бег от 60-90 мин. Равномерный кроссовый бег 6-8 км, 10-15-20 км (пульс до 150 уд/мин). Общеразвивающие упражнения от 20 до 60 мин. ОФП 15-20 минут. Ритмичные пробежки 6-8 раз по 100м. Силовые упражнения на все группы мышц. Упражнения с набивными мячами. Прыжковые упражнения. Плавание. Прогулки с бегом 90-120 минут. Игра 30 мин.	Объем бега постепенно увеличивается от 50-80% от максимального. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме не превышает 10%. Интенсивность не высокая.
Этап базовой подготовки (8 недель)	Дальнейшее развитие функциональных систем организма и повышение волевой подготовки. Развитие силовой выносливости. Совершенствование ритма бега.	Разминочный бег 3-5 км. Равномерный кроссовый бег 8-10 км, 12-15 км (до 150 уд/мин). Кроссовый бег с ускорениями. Ускорения 5-10 раз по 100м или 3-6 раз по 150м. Старты. Повторный бег на длинных отрезках 1-3 км (4-8 км). Интервальный бег с различной длиной отрезков. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Бег в гору 6-10 раз по 300-600м. Бег под гору 8-10 раз по 150-400м. Метание камней, ядер.	Общий объем достигается около максимальных величин. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме 20-25%. Бега в анаэробном режиме 1-3%.

Продолжение таблица 32

1	2	3	4
Этап предсоревновательной подготовки (5 недель)	Постепенное и плавное увеличение интенсивности бега. Совершенствование экономной и эффективной техники бега. Участие в менее ответственных стартах.	Равномерный кроссовый бег 10-15 км (до 150-160 уд/мин). Ускорения 5-10 раз по 100-600м. Старты высокие 8-10 раз по 60-80м. Повторный бег на 8-10 раз по 100-150м. контрольный бег 95-100%. Интервальный бег с различной длиной отрезков 400-600м со скоростью 85-90%. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП.	Постепенный переход от больших по объёму нагрузок к высокоинтенсивным. Общий объем бега близок к максимальному 80-100%. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме 20-40%. Бега в анаэробном режиме 8-12%. В последнюю неделю перед стартом снизить объем и интенсивность тренировочной нагрузки.
Зимний соревновательный период			
Этап реализации спортивной формы (5 недель)	Совершенствование специальной работоспособности, волевых качеств и подготовки к соревнованиям. Использование методов восстановления.	Кроссовый бег 10-15 км (до 130-150 уд/мин). Кроссовый бег 5-10 км (130-140 уд/мин). Разминочный бег 4-6км. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Повторный бег 10-12 раз по 100-150м. Переменный бег 800м+2х200/200м бега трусцой (инт 80-85%). Ускорения в гору и с горы 200-600м. Темповый бег 10-20 км (до 180 уд/мин). Утренняя зарядка. Активный отдых. Соревнования.	Большая интенсивность и уменьшение объема бега 70-90%. Бег преимущественно с анаэробным энергообеспечением 6-10%. Бег в аэробно-анаэробном режиме 10-15%.
Переходный период			
Этап послесоревновательной реабилитации (2-4 недели)	Активный отдых. Лечение и профилактика травм и заболеваний.	Медленный бег, игры, плавание, прогулки.	Объем и интенсивность низкая.

1	2	3	4
Весенне-летний подготовительный период			
Базовой подготовки (6 недель)	Дальнейшее повышение специальной работоспособности.	Разминка 3-5 км. Равномерный бег 10-20 км (150 уд/мин). Переменный бег 4 раза x 200м через 200м трусцы, 4 x 100м через 50м трусцы. Бег в гору и под гору 650+550+250м. Прыжки в гору по 300-350м. Интервальный бег через 4-6мин отдыха. Темповый бег-5 км. Общеразвивающие упражнения. ОФП.	Максимальные и околорекордные объёмы. Объем бега в смешанном режиме 15-20%. Бег в анаэробном режиме 6-10%.
Этап предсоревновательной подготовки (5 недель)	Совершенствование экономной и эффективной техники бега. Участие в менее ответственных стартах. Постепенное и плавное увеличение интенсивности бега.	Равномерный кроссовый бег 10-15км, 12-15км (до 150-160 уд/мин). Ускорения 5-10 раз по 100-600м. Старты высокие 8-10 раз по 60-80м. Повторный бег на 8-10 раз по 100-150м. контрольный бег 95-100%. Интервальный бег с различной длиной отрезков 400-600м со скоростью 85-90%. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП.	Общий объем бега 80-100%. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме 10-15%. Бег в анаэробном режиме 8-12%. Интенсивность высокая.
Летний соревновательный период			
Этап развития спортивной формы (8 недель)	Дальнейшее совершенствование физических качеств. Психологическая подготовка. Подготовка различных вариантов тактики бега и способов подводки к соревнованиям.	Разминочный бег 3-5 км. Восстановительный кросс 10-12 км. Равномерный кроссовый бег 60мин, 12-15 км (до 150 уд/мин). Ускорения 5-10 раз по 100-600м. Старты высокие 8-10 раз по 60-80м. Повторный бег на 8-10 раз по 100-150м. контрольный бег 95-100%. Интервальный бег с различной длиной отрезков 400-600м со скоростью 85-90% отдых 3-5 мин. Темповый бег 10-15 км (до 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Контрольный бег (95-100% от максимума) 800-1600м.	Большая интенсивность и уменьшение объема бега 70-90%. Бег преимущественно с анаэробным энергообеспечением 6-10%. Бег в аэробно-анаэробном режиме 10-15%.
Этап реализации спортивной формы (6-7 недель)	Достижение высоких результатов к срокам проведения главных	Разминочный бег. Кроссовый бег 10-14км (150 уд/мин). Равномерный бег 8-10 км. Повторный бег 400-800м (95% инт). Отрезки 200-400м со скоростью бега 95-	Общий объем бега 40-60% от предыдущего интенсивного. Бег в аэробном режиме до

	стартов.	100%. Ускорения 5 по 100м. Старты 5 по 60м. Общеразвивающие упражнения. Барьерный бег. ОФП. Соревнования или контрольный бег.	12%.
Переходный период			
Восстановительный этап (3-4 недели)	Активный отдых. Лечение и профилактика травм и заболеваний.	Медленный бег, игры, плавание, прогулки.	Объём и интенсивность низкая.

Таблица 33 – Примерный годовой макроцикл подготовки бегуна на короткие дистанции

Этапы подготовки	Задачи	Методы и средства	Объем и интенсивность
1	2	3	4
Осенне-зимний подготовительный период			
Втягивающий этап (4 недели)	Врабатываемость организма. Развитие общей выносливости.	Кросс, фартлек, интервальный и повторный бег, спортивные игры, средства ОФП, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, акробатические упражнения, упражнения на гибкость и растягивание, упражнения на расслабление.	Ненапряженная, спокойная работа с достаточным отдыхом между упражнениями и занятиями. Объем и интенсивность постоянно повышаются от 40-50% до 80-90% от запланированного максимума.
Общеподготовительный этап (8 недель)	Развитие общей и специальной выносливости; общей силы и силовой выносливости; скорости бега. Совершенствование техники бега.	Фартлек, интервальный и повторный бег, упражнения с отягощениями, штангой, гирями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, упражнения на тренажерах, бег или специальные упражнения в гору, бег по мягкому грунту, бег со старта, с ходу на коротких отрезках, специальные упражнения на развитие быстроты.	Объем нагрузки в занятии и в отдельных упражнениях достигается максимума - 90-100% Интенсивность 60-80%.
Специально-подготовительный этап (5 недель)	Совершенствование скорости; скоростной и специальной выносливости; техники бега. Развитие специальной силы.	Бег со старта и с ходу на коротких отрезках (30м, 60м); ускорения, эстафетный и челночный бег; интервальный и повторный бег, переменный бег, упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами, специальные беговые упражнения с сопротивлением, прыжковые упражнения, упражнения на гибкость и растягивание.	К концу этапа объем нагрузки повышается до максимума; увеличивается удельный вес скоростно-силовой подготовки. Интенсивность отдельных упражнений достигает максимума при среднем и уменьшенном объеме.

1	2	3	4
Зимний соревновательный период			
Соревновательный этап (4 недели)	Достижение высоких спортивных результатов в основных соревнованиях. Поддержание высокого уровня тренированности.	Бег со старта и с ходу на коротких отрезках (30м, 60м); эстафетный и челночный бег; интервальный и повторный бег, упражнения с отягощениями, штангой, специальные беговые упражнения, упражнения на гибкость и растягивание.	Объем нагрузки уменьшается, интенсивность упражнений достигает максимума.
Переходный период			
Восстановительно-поддерживающий этап (2 недели)	Восстановление организма. Профилактика и лечение травм. Поддержание тренированности.	Кросс, фартлек, интервальный бег, спортивные игры, плавание, восстановительные и лечебные мероприятия.	Объем и интенсивность понижается до 50%.
Весенне-летний подготовительный период			
Общеподготовительный этап (4 недели)	Дальнейшее развитие специальной и силовой выносливости, скорости бега и совершенствование техники бега.	Интервальный и повторный бег, специальные беговые упражнения, бег с сопротивлением бег в гору, бег со старта, с ходу и под уклон, упражнения со штангой, на тренажерах и с набивными мячами.	Объем и интенсивность постепенно повышаются от 40-50%, 60-70% и до 80-90%.
Специально-подготовительный этап (5 недель)	Совершенствование скоростной выносливости и скорости бега; техники бега; специальной выносливости и силы.	Интервальный и повторный бег (100м, 200м, 300м, 400м), специальные беговые упражнения, бег в гору, бег под гору, бег со старта, с ходу и под уклон, упражнения со штангой, на тренажерах и с набивными мячами, контрольные старты, прикидки и подводные соревнования.	Объем нагрузки 80-100%, интенсивность нагрузки 60-80%.
Этап развития спортивной формы (4 недели)	Дальнейшее повышение СФП. Совершенствование техники, тактики и психологической подготовки.	Повторный бег с повышенной скоростью, бег под уклон, бег со старта, с ходу, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения), упражнения на улучшение гибкости.	Объем нагрузки уменьшается, интенсивность в отдельных упражнениях доводится до максимума.

Продолжение таблица 33

1	2	3	4
Летний соревновательный период			
Этап подготовки к основным стартам (7 недель)	Совершенствование специальных физических и психологических качеств, техники, темпа, ритма бега. Достижение высоких результатов на основных соревнованиях года.	Повторный бег с повышенной скоростью, бег под уклон, бег со старта, с ходу, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения).	Объем нагрузки уменьшается до 50%. Интенсивность отдельных упражнений поддерживается на максимальном или около максимальном уровне.
Этап после главного старта (6 недель)	Поддержание высокого уровня тренированности и успешное выступление в соревнованиях.	Соревнования, прикидки, упражнения для поддержания специальной силы, повторный бег, бег с ходу, бег со старта, специальные упражнения.	Объем нагрузки 50-60% при поддержании максимальной интенсивности отдельных упражнений.
Переходный период			
Восстановительный этап (3 недели)	Восстановление организма. Профилактика и лечение травм, активный отдых.	Массаж, плавание, лечебные и солнечные ванны, физиотерапия, закаливание, смена упражнений и мест тренировочных занятий.	Понижение объема и интенсивности до 50%.

Таблица 34 – Примерный годовой макроцикл подготовки барьериста

Этапы подготовки	Задачи	Методы и средства	Объем и интенсивность
1	2	3	4
Осенне-зимний подготовительный период			
Втягивающий этап (4 недели)	Врабатываемость организма. Развитие общей выносливости. Повышение уровня функциональной и общефизической подготовленности.	Кроссовый бег от 4-8км, фартлек 4-5 км, интервальный, повторный бег, переменный бег 5-6 x 500м через 300-400м трусцы, спортивные игры, средства ОФП, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, барьерный бег от 10-12 барьеров, барьерные упражнения, прыжковые упражнения, акробатические упражнения, упражнения на гибкость и растягивание.	Средняя интенсивность тренировочной работы. Объем нагрузки постепенно повышается от 40 до 70 %.
Базовый этап (6 недель)	Повышение уровня специальной физической подготовленности. Развитие общей и специальной выносливости; общей силы; скоростно-силовой подготовки. Совершенствование техники бега с барьерами.	Интервальный и повторный бег, упражнения с отягощениями, штангой, гирями, набивными мячами, упражнения на тренажёрах, беговые или специальные упражнения барьериста, бег с низкого старта 6-8 x 15-20 м, бег с низкого старта 4-5 x 30-60 м, бег с ходу 4-6 x 30-40 м, бег 3-6 x 250-300м, бег с барьерами на скорость, с 1 -3 барьеров со старта и с ходу, специальная (барьерная) выносливость - по 6-8 и 8-12 барьеров, специальные упражнения на развитие быстроты, прыжковые упражнения, спортивные игры, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость, растягивание, расслабление.	Рост интенсивности средств ОФП выше, чем рост интенсивности в специальных упражнениях. На малых отрезках для развития скорости - интенсивность высокая. Для развития выносливости отрезки более длинные - интенсивность низкая. Силовая подготовка дифференцирована на развитие скоростных качеств и выносливости.

Продолжение таблица 34

1	2	3	4
<p>Специально-подготовительный этап (6 недель)</p>	<p>Развитие специальных качеств барьериста. Совершенствование скорости в гладком беге; скоростной и специальной выносливости; техники барьерного бега. Развитие специальной силы. Тестирование.</p>	<p>Бег со старта 2-6 x 20-80м, бег с ходу 2-4 x 20-30м, ускорения, интервальный и повторный бег, переменный бег 10 x 100м, бег 3-6 x 150-200м, специальные упражнения барьериста, бег с барьерами на отрезках: 2-6 x 3-8 барьеров, специальные упражнения на развитие быстроты, упражнения с отягощениями, упражнения с резиновыми амортизаторами, специальные беговые упражнения с отягощением, прыжковые упражнения: прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость и расслабление.</p>	<p>Нагрузка повышается за счёт объёма. Интенсивность упражнений постепенно возрастает. Интенсивность тренировки увеличивается за счёт специальных упражнений.</p>
<p>Зимний соревновательный период</p>			
<p>Соревновательный этап (5 недель)</p>	<p>Достижение максимальной скорости гладкого бега. Достижение высоких спортивных результатов в основных соревнованиях. Поддержание высокого уровня тренированности.</p>	<p>Бег со старта на коротких отрезках под команду, бег с ходу на коротких отрезках, барьерный бег, интервальный и повторный бег, упражнения со штангой (около предельный вес), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость, растягивание, расслабление.</p>	<p>Волнообразно повышающаяся интенсивность нагрузки при значительном объёме тренировочной работы.</p>
<p>Переходный период</p>			
<p>Восстановительный этап (2 недели)</p>	<p>Восстановление организма. Профилактика и лечение травм. Поддержание тренированности.</p>	<p>Силовые упражнения, барьерные упражнения, упражнения специальной физической подготовки, повторный и переменный бег, кросс, спортивные игры, плавание и восстановительные мероприятия.</p>	<p>Нагрузка снижается. Уменьшается объём и интенсивность специальных упражнений.</p>

1	2	3	4
Весенне-летний подготовительный период			
Общеподготовительный этап (4 недели)	Дальнейшее повышение уровня скоростной и силовой выносливости; скоростно-силовой подготовленности. Повышение уровня выносливости в барьерном беге.	Повторный бег, специальные и беговые упражнения барьериста, бег со старта, упражнения с отягощениями, упражнения со штангой, на тренажёрах и с набивными мячами, прыжковые упражнения, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость и растягивание.	Объем специальных средств со скоростной направленностью увеличивается. Интенсивность низкая с постепенным повышением к концу этапа.
Специально-подготовительный этап (6 недель)	Повышение уровня скорости в барьерном и гладком беге. Совершенствование скоростной выносливости; техники барьерного бега; специальной выносливости и силы.	Бег со старта 20-40м, 60-120м, ускорения, интервальный и повторный бег, специальные упражнения барьериста, бег с барьерами 4-8 x 2-12 барьеров, специальные упражнения на развитие быстроты, упражнения с отягощениями, специальные беговые упражнения с отягощением, прыжковые упражнения, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость и растягивание, расслабление.	Объем тренировочной работы большой. Интенсивность повышается до максимума.
Этап развития собственной спортивной формы (4 недели)	Достижение высокого уровня спортивных результатов. Дальнейшее повышение СФП. Совершенствование техники барьерного бега на базе высокой скорости в гладком беге и высокого уровня специальной выносливости. Совершенствование психологической подготовки.	Повторный бег с повышенной скоростью, бег со старта под команду, бег с ходу, барьерный бег, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения), броски ядра, броски набивного мяча, упражнения со штангой в быстром темпе, упражнения на улучшение гибкости и растягивания.	Объёмы уменьшаются. Интенсивность высокая.

Продолжение таблица 34

1	2	3	4
Летний соревновательный период			
Ранний соревновательный этап (5 недель)	Подведение к главному старту, реализация уровня готовности, достижение высоких результатов на основных соревнованиях.	Повторный бег с повышенной скоростью, бег со старта, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, прикидки, контрольные упражнения), упражнения с отягощениями, броски ядер, упражнения на улучшение гибкости и растягивания.	Объем упражнений уменьшается до 70%, интенсивность 85-90%, а в отдельных упражнениях максимальная.
Этап основных соревнований (7 недель)	Достижение максимальных и стабильных результатов. Реализация уровня готовности. Совершенствование технической и тактической подготовленности.	Соревнования, прикидки, упражнения для поддержания специальной силы, повторный бег, бег с ходу, бег со старта, барьерный бег, специальные упражнения барьериста, прыжковые упражнения, броски ядра, упражнения со штангой в быстром темпе, упражнения на улучшение гибкости и расслабления.	Объем тренировочной нагрузки 60% , интенсивность 85-95%.
Переходный (восстановительный) период			
Восстановительно-поддерживающий этап (2 недели)	Восстановление организма. Профилактика и лечение травм, активный отдых.	Массаж, плавание, лечебные и солнечные ванны, физиотерапия, закаливание, смена упражнений и мест тренировочных занятий.	Нагрузка малая 50% Интенсивность низкая 60%.

Таблица 35 – Примерный годовой макроцикл подготовки прыгуна

Этапы подготовки	Задачи	Методы и средства	Объем и интенсивность
1	2	3	4
Осенне-зимний подготовительный период			
Этап общей физической подготовки (4 недели)	Повышение функциональной работоспособности. Укрепление слабых звеньев опорно-двигательного аппарата. Разносторонняя специально-физическая подготовка.	Равномерный, повторный, игровой, круговой, «до отказа» Кроссовый бег 20-50 мин, повторный бег 100-120м, ускорения 50-70м. Игры (баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч) 5 раз в неделю, акробатика, Барьерный бег (3-10 бар-3-8 раз), Силовые упражнения со штангой: приседания, выпрыгивания, прыжки в разножке со сменой ног, бег со штангой на плечах. Прыжковые упражнения: прыжки на скакалке, многоскоки, прыжки в лестницу и спрыгивания по ступенькам, круговые комплексы прыжковых упражнений, упражнения с гирей, упражнения с набивным мячом, специальные беговые упражнения, упражнения для мышц живота и спины, упражнения на гибкость и растягивание, упражнения для укрепления подошвенных мышц.	Постепенное повышение нагрузки. Нагрузка средняя. В играх максимальная интенсивность. Остальные упражнения в % силы. Прыжковые упражнения средней интенсивности.
Этап специальной физической подготовки (6 недель)	Развитие специальной силы с постепенным увеличением отягощений. Развитие общей выносливости. Совершенствование техники разбега прыжка.	Работа с большими отягощениями и упражнения локального характера; скоростно-силовые упражнения; силовая подготовка; акробатика, игры 30-40 мин - 3 раза в неделю; кроссовый бег 20-40 мин; силовая подготовка круговым методом (вес штанги 60-100 % от собственного): приседания, выпрыгивания, прыжки в разножке со сменой ног, бег со штангой на плечах; прыжковая подготовка круговым методом: прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, прыжки через барьеры, прыжки на скакалке; прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега; упражнения на развитие верхнего плечевого пояса; ускорения 50-120 м от 5 до 8 раз; повторный бег 80-100м x 3-5 раз; пробежки с ускорениями по 80-100м от 3 до 5 раз; упражнения для мышц живота и спины, упражнения на гибкость и растягивание.	Повышается интенсивность выполнения прыжковых упражнений. Объем тренировочной нагрузки высокий.

Продолжение таблицы 35

1	2	3	4
Этап технико-физической подготовки (6-8 недель)	Повышение уровня специальной скоростно-силовой и технической подготовки. Формирование и совершенствование целостной схемы прыжка с разбега. Реализация прыжка с полного разбега на более высоком уровне скоростно-силовых качеств.	Повторный, динамических усилий, вариативный, сопряжённый, интервальный, и контрольного тестирования. Акробатика. Игры 30-40 мин - 1, 2 раза в неделю; кроссовый бег 20-40 мин; силовая подготовка круговым методом (вес штанги 40-120 % от собственного): выпрыгивания из полуприседа, выпрыгивания из положения выпада, подскоки на стопе, бег со штангой на плечах; прыжки через барьеры для совершенствования ритмо-темповой структуры разбега с толчком; прыжки через барьеры отталкиваясь двумя ногами; прыжки через 4-6 барьеров, расставленных через 4 беговых шага. Прыжки на скакалке. Имитационные упражнения для совершенствования техники отталкивания. Ускорения 5-6 раз по 60-100м, пробежки 50-60м по 5-6 раз. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание. Прикидки.	Нагрузка в упражнениях технического характера средняя. В упражнениях прыжково-силового характера средняя и большая. Объём нагрузки изменяется волнообразно (1-я неделя повышение объёма, 2-я понижение, 3-я достигает наибольшей величины, 4-я разгрузочная, восстановительная, нагрузка понижается).
Зимний соревновательный период			
Соревновательный этап (5-6 недель)	Поддержание уровня специальной физической подготовленности и совершенствование техники прыжка, стабилизация ритмо-темповой структуры разбега с отталкиванием. Достижение спортивного результата.	Повторный, вариативный, сопряжённый, соревновательный и контрольного тестирования. Беговые упражнения. Ускорения 5-6 раз по 50-60м, пробежки 50-60м по 5-6 раз. Броски набивного мяча. Выпрыгивание с полуприседа со штангой на плечах (вес штанги - 100-150% от собственного), подскоки на стопе со штангой на плечах (вес штанги 40-50% от собственного), бег со штангой на плечах (30-40% от собственного веса); Прыжки с целью совершенствования техники разбега и отталкивания. Имитационные упражнения для совершенствования техники отталкивания. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание. Соревнования. Прогулки с разминочными упражнениями.	Снижение объема нагрузки в связи с участием в соревнованиях. 75 % прыжков выполняются в зоне максимального развития (96-100%) от личного достижения.

1	2	3	4
Переходный период			
Восстановительный этап (2-3 недели)	Повышение уровня функционального состояния за счет снижения нервного напряжения, возникшего после зимних соревнований.	Профилактика травматизма. Сауна, бассейн, массаж, физиотерапия, специальная диета, витаминизация. Смена упражнений и мест занятий.	Снижение интенсивности и объема до 50 %.
Весенне-летний подготовительный период			
Этап специальной физической подготовки (2 недели)	Развитие специальной силы с постепенным увеличением отягощений. Совершенствование техники отталкивания и техники разбега.	Интервальный, повторный, сопряженный, круговой, динамических усилий. Акробатика, игры 30-40 мин-3 раза в неделю; кроссовый бег 2040 мин; силовая подготовка (вес штанги 100-180 % от собственного): приседания, выпрыгивания, прыжки в разножке со сменой ног, бег со штангой на плечах; прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, прыжки через барьеры на одной ноге, прыжки на скакалке; прыжки в длину с укороченного разбега; прыжки с укороченного разбега; упражнения на развитие верхнего плечевого пояса; барьерные разминки; ускорения 50-120 м от 5 до 8 раз; повторный бег 120-180м-3-5 раз; пробежки с ускорениями по 80-100м от 3 до 5 раз; Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание.	Объем тренировочной нагрузки высокий. Большой объем прыжковых упражнений с отталкиванием одной ногой. Интенсивность не высокая.
Этап технико-физической подготовки (8 недель)	Скоростно-силовая направленность. Совершенствование техники прыжка.	Имитационные упражнения для совершенствования техники подготовительных движений к отталкиванию и отталкивания. Прыжки для совершенствования техники разбега и его ритмотемповой структуры (30-35 прыжков в одно занятие). Беговые упражнения: бег с ускорениями 50-70м x 3-5 раз; прыжки через барьеры - 4 барьера через 4	4 недели - уменьшение объема силовой подготовки и увеличение скорости выполнения упражнений. Объем прыжковых упражнений без

		беговых шагов- 10 серий; выпрыгивания из полуприседа со штангой (120140% от собственного веса); выпрыгивания из выпада со сменой ног (вес штанги 50% собственного веса); подскоки на стопе (вес штанги 70-80% собственного веса); бег со штангой на плечах (вес 40% собственного веса); прыжки на скакалке; кросс - 30-40 мин; бассейн; прыжки вверх по лестнице и спрыгивания по ступенькам; упражнения для развития мышц спины, живота, стопы, голени, мышц поднимающих бедро; броски набивного мяча.	отягощений и объем тренировочной работы по совершенствованию техники движений в облегчённых условиях. 1-я неделя - пониженная нагрузка; 2-я неделя - повышенная; 3-я неделя - пониженная; 4-я неделя - наивысшая нагрузка. На последних 4-х неделях, сохраняя волнообразность нагрузки, объем силовой подготовки снижается.
Соревновательный период			
Этап развития спортивной формы (4 недели)	Увеличение прыжков в зоне субмаксимальной интенсивности. Сохранение целостного ритма прыжка. Достижение тренировочных рекордов. Психологическая подготовка. Поддержание достигнутого уровня скорости бега в разбеге.	Беговые упражнения. Ускорения. Пробежки по разбегу 30-40м - 3- 4раза. Прыжковые упражнения по вверх ступенькам - 200-250 раз. Прыжки через спаренные барьеры - 60 раз. Броски набивного мяча. Упражнения со штангой (50-80-120% от собственного веса): взятие штанги на грудь - 4 подхода по 2-3 раза; выпрыгивания из полуприседа по 5-браз; полуприседы - 5-6 подходов по 10 раз; подпрыгивание на стопе - 2 серии по 15 раз; бег со штангой на плечах - 4 серии по 15 шагов; прыжки в выпаде со сменой ног - 2-4 подхода по 4-5 прыжков Упражнения для развития мышц спины, живота, стопы. Упражнения на гибкость и растягивание. Контрольные и подводящие соревнования.	Уменьшение объёма и увеличение интенсивности нагрузки. Общее количество прыжков в занятии уменьшается. Время отдыха между прыжками увеличивается.
Этап основных соревнований (8 недель)	Поддержание функционального и психологического уровня готовности. Достижение	Беговые упражнения. Ускорения до 100м. Пробежки по разбегу 40-50м - 3-4раза. Прыжковый комплекс упражнений: подпрыгивания на стопе 20 раз, скачки на стопе 10 раз, прыжки через барьеры (6 бар.) - 3 серии; Прыжки через	Объем нагрузки в тренировочном занятии не большой. Недельная нагрузка снижается за счёт

	высокого спортивного результата.	спаренные барьеры - 60 раз. Броски набивного мяча. Прыжки с полного разбега. Упражнения со штангой (50-80-120% от собственного веса): взятие штанги на грудь - 4 подхода по 2-3 раза; выпрыгивания из полуприседа по 5-6 раз; полуприседы - 5-6 подходов по 10 раз (между подходами выпрыгивания вверх без отягощений); подпрыгивание на стопе - 2 серии по 15 раз; бег со штангой на плечах - 4 серии по 15 шагов; прыжки в выпаде со сменой ног - 2-4 подхода по 4-5 прыжков Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, поднимателей бедра, упражнения на гибкость и растягивание. Упражнения на гибкость и растягивание. Отборочные и основные соревнования.	участия в соревнованиях. В прыжково-силовой тренировке - нагрузка выше средней. В технической, скоростной и прыжковой тренировке - нагрузка средняя. Интенсивность выполнения отдельных упражнений - максимальная.
Переходный период			
Восстановительный этап (3 недели)	Повышение уровня функционального состояния за счёт снижения нервного напряжения, возникшего после летнего соревновательного сезона. Профилактика травматизма.	Сауна, бассейн, массаж, физиотерапия, специальная диета, витаминизация. Смена упражнений и мест занятий.	Снижение интенсивности и объёма до 50 %.

Таблица 36 – Примерный годовой макроцикл подготовки метателей

Этапы подготовки	Задачи	Методы и средства	Объем и интенсивность
1	2	3	4
Осенне-зимний подготовительный период			
Установочный этап (4 недели)	Вхождение в тренировочную работу. Силовая подготовка. Апробирование некоторых новых элементов техники.	Общие развивающие упражнения с отягощениями малого веса маховые и вращательные (гриф, резиновые жгуты, гантели). Жим штанги под разным углом, разным хватом (лёжа, сидя, стоя) с весом 60-70% от максимального. Полуприседания на 40кг больше чем в приседании. Упражнения на различные группы мышц. Упражнения на гибкость и растягивание. Метание лёгких снарядов (разными руками). Метание утяжелённых снарядов. Бег равномерный 15-30 мин. Игры 30мин. Удары по волейбольному мячу. Удары используя различные отягощения из-за головы через плечо, сбоку одной и двумя руками 50 - 70 раз.	Объем постепенно повышается к концу периода. Интенсивность занятий чередуется 50-70%. А также и чередуется в самом занятии.
Этап совершенствования элементов техники и специальных физических качеств (14-16 недель)	Совершенствование техники метаний. Развитие специальной выносливости и силовой подготовки.	Упражнения с весом 50-70% от максимального на развитие силы мышц ног. Силовые упражнения со штангой с околопредельными или максимальными весами. Специальные силовые упражнения метателя с гантелями и с грузом. Метания двумя руками и одной рукой малого и среднего веса. Беговые упражнения. Ускорения. Прыжки и многоскоки. Бег со старта. Прыжки через барьеры. Имитационные упражнения. Метание набивных мячей. Специальные упражнения с гирей. Упражнения на мышцы спины и живота с отягощениями.	Общий объем повышается за счёт упражнений с отягощениями и метаний. Интенсивность выполнения упражнений 50-80%.
Этап совершенствования целостной структуры соревновательных движений и	Совершенствование скоростно-силовых качеств; скоростных и силовых способностей; техники метаний.	Бег равномерный, Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Ускорения. Бег с высокого старта. Прыжки, прыжковые упражнения для развития «взрывной силы». Упражнения с отягощениями малого и среднего веса. Игры. Метания с утяжелённым	Объем большой. Интенсивность от 70-90%.

дальнейшего повышения уровня специальной подготовленности (10-12 недель)	Совершенствование координации при выполнении основного метания.	снарядом. Метания основным снарядом.	
Этап зимней соревновательной подготовки (3-5 недель)	Участие в зимней серии соревнований.	Бег равномерный. Ускорения. Специальные упражнения с отягощениями. Упражнения со штангой весом 100-120% от максимального. Метания основным снарядом. Прыжковые упражнения. Упражнения на различные группы мышц со средним весом. Упражнения на мышцы спины и живота. Упражнения на гибкость и растягивание.	Объемы небольшие. Интенсивность высокая.
Соревновательный период			
Этап весенней соревновательной подготовки (6-8 недель)	Совершенствование техники метаний. Развитие специальной выносливости и силовой подготовки. Специальная силовая подготовка. Совершенствование скоростно-силовых качеств; скоростных способностей.	Упражнения с весом 70 -90% от максимального на развитие силы мышц ног. Силовые упражнения со штангой с околопредельными или максимальными весами. Специальные силовые упражнения метателя с гантелями и с грузом. Метания двумя руками и одной рукой малого и среднего веса. Беговые упражнения. Ускорения. Прыжки и многоскоки. Бег со старта. Прыжки через барьеры. Имитационные упражнения. Метание набивных мячей. Специальные упражнения с гирей. Упражнения на мышцы спины и живота с отягощениями. Метания основным снарядом. Прикидки.	Объем 80% от максимального. Интенсивность упражнений от 60-90%.
Этап развития и реализации спортивной формы (8-10 недель)	Реализация достигнутого уровня. Улучшение физического состояния.	Бег равномерный. Беговые упражнения. Упражнения со штангой весом 80-100%. Метания основным снарядом. Имитационные упражнения. Метания камней. Упражнения на гибкость и растягивание. Соревнования.	Объем 60-80% Интенсивность от 70-100%
Переходный период			
Восстановительный этап (3 недели)	Активный отдых. Лечение и профилактика травм и заболеваний.	Медленный бег, игры, плавание, прогулки.	Объем и интенсивность низкая.

Таблица 37 – Примерный годовой макроцикл подготовки многоборцев

Этапы подготовки	Задачи	Методы и средства	Объем и интенсивность
1	2	3	4
Осенне-зимний подготовительный период			
Базовый этап (4 недели)	Развитие общей выносливости и максимальной силы. Техническая подготовка в метаниях, барьерном беге.	Кроссовый бег 3-7 км, повторный бег от 100 до 600м, спортивные игры - 30-60 мин, средства ОФП для разгибателей бедра, голени, плеча, туловища, предплечья, сгибателей стопы, упражнения с отягощениями для развития мышц ног, упражнения на тренажёрах, упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц рук, прыжковые упражнения 100-200 раз, имитационные упражнения, барьерный бег - 30-60 шт, метание копья 50-70 раз.	Повышение объёма кроссового бега. Интенсивность отрезков 80%. Большой объем в длинных метаниях. Большой объем силовой подготовки.
Общеподготовительный этап (8 недель)	Развитие общей и специальной выносливости; общей силы и силовой выносливости; скорости бега. Совершенствование техники бега, затем быстроты, скоростной выносливости и скоростной силы.	Фартлек, интервальный и повторный бег от 200 до 500м, переменный бег 8-10р по 100м, 6- 8р x 150м, 3-5 по 200м, 2-4р x 300м; упражнения с отягощениями для развития мышц ног и рук, бег или специальные упражнения в гору от 60 до 150м, бег со старта от 30 до 60м, бег с ходу на коротких отрезках, специальные упражнения на развитие быстроты, упражнения со штангой круговым методом: выпрыгивания из полуприседа, рывки, толчки, взятие на грудь; упражнения на гибкость и растягивание; упражнения на мышцы спины и живота.	Снижение объёма кроссового бега. Увеличение интенсивности отрезков 85%. Большой объем силовой выносливости. Большой объем упражнений для быстроты. Большой объем силовой подготовки.
Специально-подготовительный этап (5 недель)	Совершенствование скорости; скоростной и специальной выносливости; техники бега. Развитие специальной силы. Работа по связкам «спринт-длина», «длина-ядро», «высота-повторный бег».	Кросс 30-40мин. Бег со старта и с ходу на коротких отрезках; эстафетный и челночный бег; интервальный и повторный бег на отрезках от 150 до 500м; барьерный бег-50 шт; упражнения с отягощениями; специальные беговые упражнения 50-80м; прыжковые упражнения от 100 до 150; прыжки с шестом 10-20 раз; прыжки в высоту 10-20 раз; прыжки в длину 8-16 раз; толкание ядра 20-40 раз.	Интенсивность в беге возрастает, доходит до максимума. Кросс 1 раз в неделю. Увеличивается объем прыжковых упражнений. Умеренный объем силовой работы.

Продолжение таблица 37

1	2	3	4
Зимний соревновательный			
Соревновательный этап (4 недели)	Достижение высоких спортивных результатов в основных соревнованиях. Поддержание высокого уровня тренированности.	Кросс 30-40 мин. Бег со старта и с ходу на коротких отрезках; интервальный и повторный бег от 200 до 600м; барьерный бег 40 шт; толкание ядра 20-30 раз; упражнения с отягощениями; специальные беговые упражнения 50-60м; упражнения со штангой: взятие на грудь, полуприседы, выпрыгивания, толчки; прыжковые упражнения 30-100 раз; прыжки с шестом 820 раз; прыжки в длину 8-10 раз; прыжки в высоту 10-15 раз; упражнения на гибкость и растягивание; упражнения на мышцы спины и живота.	Небольшой объем бега максимальной интенсивности. Объем нагрузки силовых и прыжковых упражнений снижается.
Переходный период			
Восстановительно-поддерживающий этап (2недели)	Восстановление организма, профилактика и лечение травм, поддержание тренированности.	Кросс, фартлек, интервальный бег, спортивные игры, плавание и восстановительные мероприятия.	Нагрузка и объем 50%.
Весенне-летний подготовительный период			
Общеподготовительный этап (4 недели)	Дальнейшее развитие специальной и силовой выносливости, скорости бега и совершенствование техники бега, совершенствование техники метаний.	Кроссовый бег 30-50 мин. Интервальный и повторный бег 300-500м, специальные беговые упражнения 80-120м, бег в гору 100-150м; бег со старта 30-5070м, с ходу 50-60м и под уклон 50-120м, упражнения со штангой, на тренажерах и с набивными мячами, имитационные упражнения 20-30 раз; броски копья 20-50 раз; метания диска 20-40 раз, толкание ядра 20-40 раз; прыжковые упражнения 50150 раз; прыжки с шестом 15-20 раз; прыжки в длину 10-20 раз; прыжки в высоту 10-20 раз; упражнения на гибкость и растягивание; упражнения на мышцы спины и живота. Работа по связкам: «выносливость - сила».	Повышение интенсивности бега до 80-85%. Увеличение объема кроссовой подготовки. Объем силовой подготовки повышается. Объем метаний большой.

Продолжение таблица 37

1	2	3	4
Специально-подготовительный этап (5 недель)	Совершенствование скоростной выносливости и скорости бега; техники бега и метаний; специальной выносливости и силы.	Интервальный и повторный бег, специальные беговые упражнения, бег с отягощением 30-100м; бег с ходу 50-100м, барьерный бег 30-60 шт; упражнения со штангой, упражнения на тренажёрах и с набивными мячами; прыжки в длину 12-20 раз; прыжки с шестом 10-20 раз; прыжки в высоту 10-15 раз; упражнения на гибкость и растягивание; упражнения на мышцы спины и живота; броски копья 20-40 раз; метания диска 20-40 раз, толкание ядра 20-40 раз; контрольные старты, прикидки и подводящие соревнования.	Интенсивность беговых отрезков максимальная. Увеличение объёма прыжковых упражнений. Большой объем метаний. Большая доля специально-технических упражнений.
Этап развития спортивной формы (4 недели)	Дальнейшее повышение СФП. Совершенствование техники, тактики и психологической подготовки.	Повторный бег с повышенной скоростью 100-200м, бег под уклон 50-120м, бег со старта 50-60-70-80м, с ходу 30-50-60м, барьерный бег 20-50 шт; броски копья 15-30 раз; метания диска 15-30 раз, толкание ядра 15-30 раз; прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (прикидки).	Объёмы снижаются. Интенсивность в некоторых упражнениях максимально высокая.
Летний соревновательный период			
Этап подготовки к основным стартам (7 недель)	Совершенствование специальных физических и психологических качеств, техники, темпа, ритма бега. Достижение высоких результатов на основных соревнованиях года.	Повторный бег с повышенной скоростью 150-300м, бег со старта 50-60-150м, с ходу 60- 100м, все метания 8-15 раз; прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (прикидки).	Объем нагрузки не большой. Нагрузка снижается за счёт участия в соревнованиях. В прыжково-силовой тренировке - нагрузка выше средней. В технической, скоростной и прыжковой тренировке - нагрузка средняя. Интенсивность выполнения отдельных упражнений максимальная.

Продолжение таблица 37

1	2	3	4
Этап после главного старта (6 недель)	Поддержание высокого уровня тренированности; успешное выступление в соревнованиях.	Повторный бег 150-500м; Ускорения 30-80м; работа по связкам: «быстрота-сила- выносливость» 1 -й вариант: Спринт (барьерный бег) - прыжок-метание-бег, 2-й вариант: «метание-прыжок-бег»; соревнования.	Объем нагрузки изменяется волнообразно (1-я неделя повышение объема, 2-я понижение, 3я достигает наибольшей величины, 4-я разгрузочная, восстановительная, нагрузка понижается).
Переходный период			
Восстановительный этап (3 недели)	Восстановление организма. Профилактика и лечение травм, активный отдых.	Массаж, плавание, лечебные и солнечные ванны, физиотерапия, закаливание.	Снижение интенсивности и объема до 50%.

5.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине)

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учреждения.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист (на бланке Учреждения):
 - 1.1. Гриф согласования с руководителем Учреждения;
 - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
- II. Пояснительная записка:
 - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
 - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:
 - 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
 - 3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
 - 3.3. План по месяцам;
 - 3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

VI. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "лёгкая атлетика" основаны на особенностях вида спорта "лёгкая атлетика" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "лёгкая атлетика", по которым осуществляется спортивная подготовка.

6.1. Особенности осуществления спортивной подготовки.

Система спортивной подготовки по *Программе* представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях, направленный на всестороннее развитие личности, выявление спортивно одарённых детей, профессиональную ориентацию обучающихся для сферы физической культуры и спорта.

Под составляющими компонентами системы спортивной подготовки понимаются:

- *организационно-управленческий* поэтапный процесс построения спортивной подготовки на основе *Программы*;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям определёнными дисциплинами лёгкой атлетики и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *учебно-тренировочный процесс*, под которым понимается процесс осуществления учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в соответствии с законодательством, подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов, в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемым *Учреждением* на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований;

- *педагогический процесс*, под которым понимается процесс, направленный на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одарённых детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта;

- *процесс научно-методического сопровождения*, под которым понимается комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами, своевременного и необходимого финансирования реализации *Программы*.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным

на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем с учётом возраста, пола, состояния здоровья, и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика».

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта «лёгкая атлетика», допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с обучающимися.

Реализация *Программы* предусматривает:

а) работу одного тренера-преподавателя с группой обучающихся в течение всего учебно-тренировочного сезона (спортивного сезона);

б) одновременную работу двух и более тренеров-преподавателей с одними и теми же обучающимися (группой), закреплёнными распорядительным актом *Учреждения* (приказом руководителя);

в) бригадный метод работы тренеров-преподавателей, непосредственно осуществляющих учебно-тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом обучающихся, закреплённым распорядительным актом *Учреждения* (приказом руководителя) персонально за каждым специалистом с учётом конкретного объёма, сложности и специфики работы.

6.2. Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода обучающихся на последующие годы и этапы спортивной подготовки.

Основными критериями для зачисления и перевода обучающихся на последующие годы и этапы спортивной подготовки являются:

- выполнения контрольных нормативов для зачисления;
- соблюдение минимального возраста для зачисления;
- отсутствие медицинских противопоказаний;
- соблюдение антидопинговых правил;
- наличие спортивного разряда (для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства);
- наличие спортивного звания (для этапа высшего спортивного мастерства).

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "лёгкая атлетика" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "лёгкая атлетика" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

6.3. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении.

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

- В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон: зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»); зону вработываемости; зону относительно устойчивого состояния работоспособности; зону снижения работоспособности. С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности обучающихся, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений,

выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: *подготовительную, основную и заключительную*. При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период вработывания охватывает - 20-30% общего объема работ, устойчивого состояния – 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35%.

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

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

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

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

При планировании программ занятий аэробной, смешанной аэробно-анаэробной и преимущественно анаэробной гликолитической направленности следует учитывать, что их реализация связана с интенсивным расходом гликогена, сходными механизмами развития утомления и протекания восстановительных реакций. Для планирования программ таких занятий имеется множество разнообразных по характеру, локализации, продолжительности, интенсивности, последовательности применения, режиму работы и отдыха упражнений. Это даёт возможность максимально разнообразить учебно-тренировочный процесс, не изменяя его основной направленности, решая при этом ряд принципиальных вопросов, предопределяющих его качество.

Обеспечение техники безопасности.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся. Вся ответственность за безопасность обучающихся во время проведения учебно-тренировочного занятия возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно

проводящего занятия с группой. В течение года тренер-преподаватель по мере необходимости проводит с обучающимися соответствующие инструктажи по технике безопасности.

Требования к местам проведения учебно-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 надёжно 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 согласно правилам соревнований.

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

Дополнительные требования к безопасности проведения учебно-тренировочных занятий:

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

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

3. Во время проведения учебно-тренировочных занятий или соревнований по метанию нельзя находиться в зоне броска, пересекать эту зону. Находясь вблизи зоны метания, нельзя поворачиваться спиной к направлению полёта 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 тренерско-преподавательского состава или спортсменом в соответствии с правилами оказания этой помощи.

2. При оказании первой доврачебной помощи могут быть использованы все находящиеся под руками оказывающего данную помощь стерильные средства, а также препараты, лекарства, инструмент из аптечки, которая должна храниться в специально отведённом 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 обучающимися во время учебно-тренировочного процесса проводятся в соответствии с «Положением о расследовании и учёте случаев, происшедшими с обучающимися в СШОР» всех типов.

Тренер-преподаватель обязан:

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

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

VII. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

7.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключённых в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличие:

- беговой дорожки;
- места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора для приземления снарядов;
- тренировочного спортивного зала;
- тренажёрного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для осуществления спортивной подготовки (таблица 38, 39);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 40);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 38 – Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 кг до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3

1	2	3	4
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Конус высотой 15 см	штук	10
11.	Конус высотой 30 см	штук	20
12.	Колокол сигнальный	штук	1
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегателефон	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствия для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
39.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
42.	Рогулька для подъёма планки при прыжках с шестом	пар	2
43.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин метания, многоборье			
45.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
46.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
47.	Диск массой 1,75 кг	штук	15

Продолжение таблица 38

48.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
49.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
50.	Копье массой 600 г	штук	20
51.	Копье массой 700 г	штук	20
52.	Копье массой 800 г	штук	20
53.	Круг для места метания диска	штук	1
54.	Круг для места метания молота	штук	1
55.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
56.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
57.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
58.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
59.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
60.	Ограждение для метания диска	штук	1
61.	Ограждение для метания молота	штук	1
62.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
63.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
64.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
65.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
66.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

Таблица 39 - Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТЭ (СС)		ССМ		ВСМ	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
5.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
6.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

Таблица 40 – Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТЭ (СС)		ССМ		ВСМ	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

Продолжение таблица 40

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями "стипель-чеза"	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

7.2. Кадровые условия реализации Программы.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

7.2.1. Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "лёгкая атлетика", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

7.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

7.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий необходимо повышение квалификации 1 раз в 3 года, профессиональная переподготовка, использование современных дистанционных технологий, участие в тренингах, семинарах, конференциях, мастер-классах. Формирование профессиональных навыков через наставничество.

7.2.4. Информационно-методические условия реализации программы

Список литературы.

1. Вайцеховский, С. М. Книга тренера / С. М. Вайцеховский. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 312 с.
2. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
3. Волков, Л. В. теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 202 с.
4. Детская лёгкая атлетика: Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 80 с

5. Лахов В.И., Коваль В.И., Сечкин В.Л. Организация и судейство соревнований по лёгкой атлетике: Учебно-методическое пособие / Под редакцией В.И. Лахова. -М.: Советский спорт, 2004. – 512 с.
6. Лёгкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. Культ. – Изд. 3-е, доп. и перераб. / Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина. М.: Физкультура и спорт, 1979. – 597 с., с ил.
7. Легкая атлетика. Учеб. пособие для пед. училищ (отд-ний) физ. воспитания. Под ред. проф. А.Н. Макарова. М., «Просвещение», 1977 – 280 с. с ил.
8. Легкая атлетика. Учебник для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов. Под ред. А.Н. Макарова. М., «Просвещение», 1974, 351 с. с ил.
9. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
10. Мехрикадзе В.В. Тренировка юного спринтера. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 150 с., ил.
11. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под общ. ред. М. Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 280 с.
13. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с
14. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: ОлимпияПресс, Terra-Спорт, 2002. – 208 с.
15. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.
16. Уилмор, Дж. Х. Физиология спорта и двигательной деятельности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. – Киев: Олимпийская литература, 1997. - 503 с.
17. Физическая культура: учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон и др.; Под ред. В.И. Ляха и др. – 4-е изд. –М.: Просвещение, 2001. – 155 с.
18. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры / В. П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.

Комплексы информационных образовательных ресурсов (в том числе цифровые образовательные ресурсы).

19. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс] <http://www.rusada.ru/>
20. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] <http://www.minsport.gov.ru/>
21. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс] <http://sportfiction.ru>
22. Студенческая библиотека онлайн [Электронный ресурс] <https://studbooks.net>

Таблица 1.1 – годовой учебно-тренировочный план

Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции

Количество учебных недель в году - 52

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	9	12	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20		8-18		2 и более	
1.	Общая физическая подготовка	237	235	94	126	150	200
2.	Специальная физическая подготовка			124	168	262	349
3.	Спортивные соревнования	-	6	28	37	70	100
4.	Техническая подготовка	47	45	122	162	252	337
5.	Тактическая подготовка	5	5	9	12	28	37
6.	Теоретическая подготовка	12	10	24	30	24	30
7.	Психологическая подготовка	6	6	15	20	52	70

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	6	8	12	15
9.	Инструкторская практика	-	-	4	5	16	20
10.	Судейская практика	-	-	11	15	24	30
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	3	4	12	15
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	28	37	34	45
Общее количество часов в год		312	312	468	624	936	1248

Таблица 1.2 – годовой учебно-тренировочный план

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

Количество учебных недель в году - 52

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		6	6	9	12	18	24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		10-20		8-18		2 и более		1 и более
		1.	Общая физическая подготовка	237	235	192	255	160
2.	Специальная физическая подготовка	70	94			318	424	
3.	Спортивные соревнования	-	6	28	37	75	100	
4.	Техническая подготовка	47	45	94	125	160	212	
5.	Тактическая подготовка	5	5	16	22	42	57	
6.	Теоретическая подготовка	12	10	8	10	22	30	
7.	Психологическая подготовка	6	6	22	30	38	50	

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	6	12	18
9.	Инструкторская практика	-	-	8	10	30	40
10.	Судейская практика	-	-	12	15	26	35
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	6	8	15	20
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	8	12	38	50
Общее количество часов в год		312	312	468	624	936	1248

Таблица 1.3 – годовой учебно-тренировочный план

Для спортивных дисциплин: прыжки, метания

Количество учебных недель в году - 52

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	Недельная нагрузка в часах			
		6	6	9	12	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20		8-18		2 и более	
						1 и более	
1.	Общая физическая подготовка	237	235	94	126	150	200
2.	Специальная физическая подготовка			124	168	262	349
3.	Спортивные соревнования	-	6	28	37	70	100
4.	Техническая подготовка	47	45	122	162	252	337
5.	Тактическая подготовка	5	5	9	12	28	37
6.	Теоретическая подготовка	12	10	24	30	24	30
7.	Психологическая подготовка	6	6	15	20	52	70

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	6	8	12	15
9.	Инструкторская практика	-	-	4	5	16	20
10.	Судейская практика	-	-	11	15	24	30
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	3	4	12	15
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	28	37	34	45
Общее количество часов в год		312	312	468	624	936	1248

Таблица 1.4 – годовой учебно-тренировочный план

Для спортивных дисциплин: многоборье

Количество учебных недель в году - 52

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	Недельная нагрузка в часах			
		6	6	9	12	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20		8-18		2 и более	
						1 и более	
1.	Общая физическая подготовка	237	235	94	126	150	200
2.	Специальная физическая подготовка			124	168	262	349
3.	Спортивные соревнования	-	6	28	37	70	100
4.	Техническая подготовка	47	45	122	162	252	337
5.	Тактическая подготовка	5	5	9	12	28	37
6.	Теоретическая подготовка	12	10	24	30	24	30
7.	Психологическая подготовка	6	6	15	20	52	70

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	6	8	12	15
9.	Инструкторская практика	-	-	4	5	16	20
10.	Судейская практика	-	-	11	15	24	30
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	3	4	12	15
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	28	37	34	45
Общее количество часов в год		312	312	468	624	936	1248

**Перечень тестов и вопросов по видам подготовки,
не связанным с физическими нагрузками**

1. Какими могут быть соревнования по своему характеру?
а) личные. б) командные. в) лично-командные. г) все варианты.
2. Физическая подготовка различается:
а) общая (ОФП) и специальная (СПФ).
б) всесторонняя и специальная.
в) общая и многоуровневая.
3. В каком виде лёгкой атлетики Виктор Маркин победил на Московской Олимпиаде?
а). 100м. б). 200м. в). 400м. г). 110м с барьерами.
4. Кто из российских бегунов выиграл олимпийский Марафонский забег в Барселоне (1992 г)?
а). Елена Романова б). Ольга Бондаренко в). Валентина Егорова г). Елена Николаева
5. Кто из прыгунов тройным побеждал на 3-х Олимпийских играх подряд?
а). Леонид Щербаков (СССР). б). Виктор Санеев (СССР).
в). Юзеф Шмидт (Польша). г). Джонован Эдвардс (Великобритания).
6. Назовите первую русскую легкоатлетку завоевавшую золотую олимпийскую медаль в метании диска.
а). Нина Пономарева. б). Лиза Багрянцева.
в). Фаина Мельник. г). Тамара Пресс.
7. Какова основная обязанность судей на финише?
а). Фиксировать время участников забега.
б). Определять скорость бега.
в). Сообщать результаты бега секретарю на финише.
г). Определять порядок прихода участников на финиш.
8. За сколько времени до начала соревнований подаются дозаявки и перезаявки?
а). за 30 мин. б). за 45 мин. в). за 1 час. г). за 1 час 30 мин.
9. Как определяется очередность выступления прыгунов в длину и тройным - в финале?
а). По жеребьёвке.
б). В порядке записи в протоколе.
в). По усмотрению секретаря по прыжкам.
г). По результатам предварительных соревнований: начинает худший, заканчивает – лучший.

10. Что не относится к тактической подготовке легкоатлета?
- Чтение литературы по технике избранного вида лёгкой атлетики.
 - Выработка умения распределять силы на дистанции.
 - Беседы с тренером и спортсменами о тактике.
 - Анализ своих выступлений в соревнованиях.
11. Назовите правильный перечень документов планирования тренировки легкоатлетов?
- Годичный план. План на месяц. План - конспект.
 - Перспективный план, план на мезоцикл, план на микроцикл, план – конспект.
 - Перспективный план, годовой план-график, план тренировки на микроцикл, план – конспект.
 - План на макроцикл, план на мезоцикл, план на микроцикл, план-конспект.
12. Какой пульс должен быть у бегуна в конце быстрого отрезка и в конце медленного отрезка при переменном методе тренировки?
- а).170-180/ 120-140 б).160-170/ 110-120 в). 180-190/ 130-150 г). 150-170/100-120
13. Какое положение таза должно быть по команде «Внимание» при беге с низкого старта?
- На уровне плеч б). Немного ниже уровня плеч
 - Немного выше уровня плеч г). Заметно выше уровня плеч
14. Какую ошибку допустил бегун, принимая эстафетную палочку?
- В эстафете 4*100 м начал разбег до зоны передачи за 8 м.
 - Начал разбег из и. п. с опорой на руку.
 - Принял эстафету в конце зоны передачи.
 - Отвел руку для приёма эстафеты, когда партнёр добежал до контрольной отметки.
15. Какой способ приземления в прыжках в длину более эффективный?
- Глубокое приседание в след, оставленный пятками.
 - То же, с последующим падением на спину.
 - То же, что 1 с последующим падением в сторону.
 - Все вышеназванные способы приземления одинаково эффективны.
16. От чего зависит дальность полёта снаряда?
- От начальной скорости.
 - От угла вылета.
 - От начальной скорости и угла вылета.
 - От силы приложения к снаряду.
17. Назовите метод наглядного обучения
- Рассказ. б). Показ. в). Методическое замечание. г). Объяснение.
18. Какое условие для развития быстроты следует соблюдать?
- Развивать быстроту следует утром с 8 до 10 часов.
 - Время выполнения упражнения не должно превышать 6 сек.
 - Развивать быстроту можно только в группе обучающихся .
 - Развивать быстроту нужно летом.

19. Какое средство чаще всего используется для развития общей выносливости?
а). Бег на отрезке по 200-400 м.
б). Бег по пересеченной местности.
в). Бег на отрезках 600-1000 м.
г). Бег по шоссе при ЧСС 120-140 уд/ мин.
20. Каким методом лучше развивать скоростно-силовые качества?
а). Повторно – серийным. б). Круговым.
в). Повторным. г). Интервальным.
21. Сколько движений в одном подходе следует выполнять при развитии силовых качеств?
а). 35-40 б). 20-30 в). 15-18 г). Не более 12.
22. В каком году Людмила Кондратьева выиграла Золотую олимпийскую медаль в беге на 100 м?
а). 1980 б). 1988 в). 1992 г). 1996
23. Назовите 9-кратного олимпийского чемпиона в гладком беге.
а). Лассе Вирен (Финляндия) б). Эмиль Затопек (Чехословакия).
в). Хайле Гебресилаисе (Эфиопия) г). Пааво Нурми (Финляндия).
24. Назовите многократного рекордсмена мира, чемпиона мира и олимпийских игр в прыжках с шестом.
а). Максим Тарасов (Россия) б). Корнелиус Уормердам (США).
в). Родион Гатауллин (Россия) г). Сергей Бубка (Украина).
25. Назовите 4-х кратного олимпийского чемпиона в метании диска.
а). Альфред Ортер (США) б). Людвиг Данек (Чехословакия).
в). Людвиг Ридель (Германия) г). Адольфо Консолини (Италия).
26. Участник, передавший эстафетную палочку, покидая дорожку, помешал участнику другой команды. Какое решение должен принять судья?
а). Назначить перебежку потерпевшей команде.
б). Засчитать всем командам показанные результаты.
в). Сделать замечание представителю команды.
г). Дисквалифицировать команду, участник которой помешал другой команде.
27. Какова максимальная длина дистанции в кроссовом беге у мужчин?
а). 10 км б). 14 км в). 20 км г). 30 км.
28. Сколько попыток дается всем участникам в прыжках в длину и тройным, если в соревнованиях приняли участие 7 человек.
а). 3 б). 4 в). 5 г). 6
29. Какую из перечисленных задач следует отнести к воспитанию волевых качеств
а). Воспитание целеустремленности и настойчивости.
б). Воспитание скромности и порядочности.
в). Воспитание честности и правдивости.
г). Воспитание чувства ответственности и патриотизма.

30. Что берётся за основу при составлении перспективного плана?
а). Рост спортивного результата.
б). Повышение общей физической подготовки.
в). Повышение специальной физической подготовки.
г). Морально-волевая подготовка легкоатлета.
31. Назовите наиболее эффективный метод развития общей выносливости?
а). Круговой б). Равномерный в). Повторный г). Интервальный.
32. Во сколько шагов барьерист добегает до 1-го барьера на дистанциях до 110 м.
а). 4-5 б). 5-6 в). 6-7 г). 7-8
33. В какой момент происходит наибольшее сокращение мышц задней части бедра в гладком беге?
а). При движении ноги вниз-назад. б). При сгибании голени.
в). При отталкивании. г). При выносе бедра вперед.
34. Какова последовательность прыжковых движений в тройном прыжке?
а). Скачек – прыжок - шаг б). Прыжок – шаг - скачек.
в). Прыжок – скачек - шаг г). Скачек – шаг – прыжок.
35. В какой последовательности изучается техника бега на короткие дистанции?
а). Бег по дистанции – бег по повороту – старт – финиширование.
б). Бег со старта – бег по дистанции - бег по повороту – финиширование.
в). Бег по дистанции – старт – финиширование - бег по повороту.
г). Старт – бег по дистанции - бег по повороту – финиширование.
36. Какова правильная последовательность обучения барьерному бегу?
а). Техника преодоления барьера – старт – бег через 6-8 барьеров – бег 110 м с/б
б). Старт через барьер – обучение технике преодоления барьера - бег через 3-4 барьера – бег 110 м с/б
в). Техника перехода через барьер – бег через 5-6 барьеров – старт– бег 110 м с/б
г). Старт –техника перехода через барьер – бег через 5-6 барьеров – бег 110 м с/б
37. Укажите правильную последовательность обучения в прыжках в высоту.
а). Разбег – отталкивание – движение в полете – прыжок в целом.
б). Разбег – движение в полете – отталкивание – прыжок в целом.
в). Отталкивание – разбег – движение в полете – прыжок в целом.
г). Отталкивание – движение в полете – разбег – прыжок в целом.
38. Какова правильная последовательность обучения в метании диска?
а). Выпуск снаряда – метание с места – метание с поворота.
б). Выпуск снаряда – метание с места – поворот – метание с поворота.
в). Держание диска – поворот – метание с поворота.
г). Держание диска – финальное усилие – метание с места – поворот – метание с поворота.

39. Какое условие нужно соблюдать при развитии быстроты?
а). Организм должен быть полностью отдохнувшим. б). Только в первой половине дня. в). Только во второй половине дня. г). После массажа работающих мышц.
40. Какой метод тренировки эффективно развивает скоростную выносливость?
а). Интервальный. б). Круговой. в). Переменный. г). Равномерный.
41. Какие упражнения чаще всего используют легкоатлеты для развития скоростно-силовых качеств?
а). Челночный бег. б). Бег на отрезках от 20 до 60 м.
в). Преодоление препятствий. г). Прыжки.
42. Легкая атлетика – это вид спорта, который объединяет упражнения:
а) Ходьба, бег, прыжки, метания и составленные из этих видов многоборья.
б) Ходьба, бег, прыжки и метания.
в) Бег, бег с препятствиями и прыжки.
43. К циклическим движениям относятся:
а) Прыжки, метания.
б) Ходьба, бег.
в) Ходьба, метания.
г) Бег, прыжки.
44. Последовательность фаз в метаниях:
а) Держание снаряда, разбег, финальное усилие, полет снаряда.
б) Держание снаряда, подготовка к финальному усилию, финальное усилие, полет снаряда.
в) Держание снаряда, подготовка к разбегу, разбег, подготовка к финальному усилию, финальное усилие, вылет и полет снаряда.
45. К бегу на средние дистанции относится бег:
а) от 400 до 1500м.
б) от 500 до 2000м.
в) от 500 до 3000м.
46. Во время проведения стипль-чеза на круге должно быть:
а) 5 препятствий и 1 яма с водой.
б) 10 препятствий.
в) 2 ямы с водой.
г) 5 препятствий и 2 ямы с водой.
47. Квалификационные соревнования по легкой атлетике – это соревнования, которые:
а) проводятся с целью предоставления участниками возможности. выполнить подтвердить, повысить спортивный результат.
б) проводятся для спортсменов определенного спортивного разряда.
в) позволяют отобрать сильнейших спортсменов для участия в основных соревнованиях.

48. В прыжках в высоту способом “перешагивание” приземление происходит:
а) на маховую ногу.
б) на толчковую ногу.
в) на обе.

49. В каких видах метаний разбег выполняется вращательно-поступательным движением?
а) диск, молот, ядро.
б) граната, мяч, копье, ядро.
в) диск, молот.

50. В чем главное отличие спортивной ходьбы от бега?
а) скорость.
б) длина и частота шага.
в) отсутствие фазы полета.
г) работа рук.

51. За счет чего увеличивается вращательный момент тела над планкой?
а) отталкивания.
б) маха ногой и руками.
в) приближение частей тела к продольной, поперечной осями.

52. Какие эстафеты являются классическими?
а) 4*100, 4*200
б) 4*400, 4*100
в) 4*100, 800*600*400*200
г) 4*300, 4*400

53. Все легкоатлетические прыжки с разбега делятся на фазы:
а) разбег, отталкивание, приземление.
б) разбег, отталкивание, полет и приземление.
в) разбег, отталкивание, прыжок и приземление.

54. С прямолинейного разбега выполняется метание:
а) мяча, гранаты, копья, ядра.
б) мяча, гранаты, копья.
в) копья, диска.

55. Какую длину должна иметь круговая беговая дорожка при проведении соревнований на открытом воздухе?
а) 300 м.
б) 400м.
в) 600м.
г) 800 м.

56. В обычном низком старте передняя колодка устанавливается от линии старта на расстоянии:
а) 1 стопы.
б) 1. 5 стопы.
в) длины голени.

57. Физическая культура - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях...

- а) физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности;
- б) формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;
- в) А) и Б) вместе.

58. В чём различие занятий физической культурой и физическим трудом?

- а) физической культурой, в отличие от физического труда занимаются на специальных площадках.
- б) физическая культура направлена на достижение специфических целей, тогда как физический труд направлен на получение определённого продукта или оказание услуги.
- в) между физической культурой и физическим трудом разницы нет.

59. На какие разделы делится лёгкая атлетика как вид спорта?

- а) бег, прыжки, метания.
- б) ходьба, бег, прыжки, метания, многоборья.
- в) дисциплины на «дорожке», дисциплины в «поле».

60. Год создания международной любительской легкоатлетической ассоциации (IAAF).

- а) 1896 г.
- б) 1912 г.
- в) 1967 г.

61. Когда в России появился закон «О физической культуре и спорте».

- а) 2007 г.
- б) 1993 г.
- в) 1999 г.

62. Законодательство о физической культуре и спорте РФ основывается на...

- а) Конституции РФ.
- б) Приказах Минспорта РФ.
- в) А) и Б) вместе.

63. Для ратификации мирового рекорда обязательно...

- а) В индивидуальном виде должно участвовать не менее трёх спортсменов, в командном — не менее трёх команд.
- б) Нельзя пользоваться помощью спортсменов, которые стали пейсмейкерами, отстав на один или более кругов при прохождении дистанции.
- в) А) и Б).

64. С какого года IAAF установила использование автоматики для определения времени в спринте как обязательное условие регистрации рекорда.

- а) 1976 г.
- б) 1968 г.
- в) 1983 г.

65. Сенситивный период проявления различных показателей скоростных способностей приходится на возраст...

- а) 7-9 лет.
- б) 11-14 лет.
- в) 16-18 лет.

66. Максимальные значения темпов прироста силы у юношей наступают к...

- а) 9-11 годам.
- б) 15-17 годам.
- в) 18-20 годам.

67. Особенности анаэробной алактатной системы энергообеспечения мышечной деятельности.

- а) источник энергии - АТФ, КФ, ёмкость – около 10 с.
- б) источник энергии – глюкоза и гликоген, ёмкость – до 30 с.
- в) источник энергии – АТФ, КФ, ёмкость – около 5 с.

68. Последовательность фаз реакции организма на однократную нагрузку.

- а) утомление, восстановление, утомление.
- б) утомление, восстановление, сверхвосстановление, стабилизация.
- в) утомление, стабилизация.

69. Что относится к педагогическим средствам восстановления и стимуляции работоспособности?

- а) Рациональная динамика нагрузки.
- б) Взаимоотношения с тренером и партнёрами.
- в) Соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям подготовки и соревнований.

70. Что относится к медико-биологическим средствам восстановления и стимуляции работоспособности.

- а) Аутогенная тренировка.
- б) Планирование микроциклов восстановительного характера.
- в) Суховоздушная и парная бани.