

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НИЖЕГОРОДСКОЕ ОБЛАСТНОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА  
ИМЕНИ В.С.ТИШИНА»

Принято  
на тренерском совете

17 сентября 2019 г.  
Протокол № 3



ПРОГРАММА

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
по виду спорта

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «легкая атлетика»  
(утв. приказом Минспорта России от 20.08.2019г. № 673)

Срок реализации Программы:  
5 лет и более

Разработчики Программы:

инструктор-методист **Козлова К.А.**,  
тренер-преподаватель ВК **Борисенко Е.М.** – ЗТР, МСМК  
тренер-преподаватель 1 кв.кат. **Кондратьева Е.С.** – МСМК

г. Нижний Новгород  
2019 год

## СОДЕРЖАНИЕ

|             |   |           |
|-------------|---|-----------|
| <b>I.</b>   | <b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>  | <b>4</b>  |
| 1.1.        | Характеристика вида спорта  | 4         |
| 1.2.        | Особенности проведения соревнований   | 8         |
| 1.3.        | Специфика организации тренировочного процесса   | 9         |
| 1.4.        | Структура системы многолетней спортивной подготовки   | 10        |
| <b>II.</b>  | <b>НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>  | <b>13</b> |
| 2.1.        | Задачи деятельности НОУОР, осуществляющего спортивную подготовку по избранному виду спорта «легкая атлетика»  | 13        |
| 2.2.        | Структура тренировочного процесса   | 13        |
| 2.2.1.      | Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками   | 14        |
| 2.2.2.      | Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками  | 15        |
| 2.2.3.      | Восстановительные и медико-биологические мероприятия, медицинское сопровождение   | 15        |
| 2.2.4.      | Инструкторская и судейская практика   | 16        |
| 2.3.        | Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки  | 18        |
| 2.4.        | Требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» | 19        |
| 2.5.        | Предельные тренировочные нагрузки и требования к объему тренировочного процесса   | 20        |
| 2.6.        | Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»   | 22        |
| 2.7.        | Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»  | 24        |
| 2.8.        | Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)   | 25        |
| 2.9.        | Режимы тренировочной работы   | 32        |
| 2.10.       | Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию   | 33        |
| 2.11.       | Объем индивидуальной спортивной подготовки  | 35        |
| <b>III.</b> | <b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>   | <b>36</b> |
| 3.1.        | Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку  | 36        |

|                   |   |           |
|-------------------|---|-----------|
| 3.2.              | Перечень видов спорта, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий   | 42        |
| 3.3.              | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок  | 45        |
| 3.4.              | Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении   | 46        |
| 3.5.              | Рекомендации по планированию спортивных результатов   | 50        |
| 3.6.              | Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки  | 50        |
| 3.7.              | Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий и рекомендации для организации и проведения врачебного, психологического и биохимического контроля  | 54        |
| 3.8.              | Применение восстановительных средств и мероприятий, психологические средства восстановления   | 59        |
| 3.9.              | Планы инструкторской и судейской практики   | 66        |
| <b>IV.</b>        | <b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>   | <b>68</b> |
| 4.1.              | Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки        | 68        |
| 4.2.              | Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методика проведения контроля | 69        |
| 4.3.              | Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования  | 72        |
| <b>V.</b>         | <b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>   | <b>77</b> |
| <b>VI.</b>        | <b>ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ</b>  | <b>79</b> |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> |   | <b>80</b> |
|                   | Приложение 1. Индивидуальная карта спортсмена   | 80        |
|                   | Приложение 2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований   | 81        |
|                   | Приложение 3. Памятка «Меры безопасности и предупреждения травматизма»  | 82        |
|                   | Приложение 4. План антидопинговых мероприятий   | 85        |

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по легкой атлетике предназначена для государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Нижегородское областное училище олимпийского резерва имени В.С.Тишина» (далее НОУОР). Это нормативный документ училища, определяющий объём, порядок, содержание изучения программного материала по легкой атлетике, требования к уровню спортивной подготовки обучающихся спортсменов и является основным документом планирования и организации тренировочного процесса. Программа составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденного приказом Минспорта России от 20.08.2019 г. № 673.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов.

Программа предусматривает решение следующих задач:

- привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение спортсменами знаний в области легкой атлетике, освоение правил вида спорта, изучение истории легкой атлетике, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации для пополнения сборной команды страны;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике.

### 1.1. Характеристика вида спорта

**Легкая атлетика** по популярности является одним из самых массовых видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Различными видами легкой атлетике занимается огромное количество любителей и профессионалов. Она объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Популярность данного вида спорта объясняется тем, что он включает в себя большое количество дисциплин (по последней спортивной классификации – более 50 видов, только Олимпийских – более 20). Не требует дорогостоящего оборудования, специальных сооружений для своей организации, формирует здоровый образ жизни, способствует организации активного досуга, развитию общей культуры человека, приобщает различные возрастные группы населения к занятиям.

## Группы видов лёгкой атлетики

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

**Гладкий бег** – циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300-600м), специальной выносливости.

Спринт или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже.

Дистанции: 30, 60, 100, 200м, одинаковы для мужчин и женщин.

Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400, 600м одинаковые для мужчин и женщин.

### **Бег на выносливость:**

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

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

сверхдлинные дистанции – 15км; 21км975м; 42км195м; 100 км – проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

ультрадлинные дистанции – суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609,344км), 1300 миль (2092,15км) – самую длинную дистанцию непрерывного бега.

**Барьерный бег** – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин на стадионе и в манеже. Дистанции: 60м, 100м - у женщин; 110м, 300м и 400м - у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

**Бег с препятствиями** – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже.

**Эстафетный бег** – по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4×100м и 4×400м проводится у мужчин и женщин на стадионе и в манеже. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800м, 1000м, 1500м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты – мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые «шведские эстафеты»: 800+400+200+100м – у мужчин, и 400+300+200+100м – у женщин.

**Кроссовый бег** - бег по пересечённой местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне.

У мужчин дистанции – 1км, 2км, 3км, 5км, 8км, 12км;

у женщин – 1км, 2км, 3км, 4км, 6 км.

**Легкоатлетические прыжки** делятся на две группы:

прыжки через вертикальное препятствие и

прыжки на дальность.

К первой группе относятся:

а) прыжок в высоту с разбега – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

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

Ко второй группе относятся:

а) прыжки в длину с разбега – по структуре относятся к смешанному виду, требующему от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) тройной прыжок с разбега – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

**Легкоатлетические метания** можно разделить на следующие группы:

- а) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега;
- б) метание снарядов из круга;
- в) толкание снарядов из круга.

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

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

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

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

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта легкая атлетика включает следующие спортивные дисциплины:

Таблица 1.

Дисциплины вида спорта – легкая атлетика (номер-код – **0020001611 Я**)

| Дисциплины  | Номер-код |     |   |   |   |   |   |
|-------------|-----------|-----|---|---|---|---|---|
|             | 002       | 064 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| 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 |
| эстафета 4 х 800 м                                   | 002 | 065 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4 х1500 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 х 100м)                  | 002 | 068 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| бег с барьерами (эстафета 4 х 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 5000 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 |
| 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 |

## 1.2. Особенности проведения соревнований

Высшим руководящим органом, регулирующим проведение соревнований и развитием лёгкой атлетики как вида спорта, является: Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ). ИААФ определяет международные правила проведения соревнований и ведёт мировой рейтинг ведущих спортсменов легкоатлетов.

Главные старты, проводимые под эгидой ИААФ — это соревнования по лёгкой атлетике в программе Олимпийских игр, а также Чемпионаты мира на открытых стадионах и в закрытых помещениях.

Крупнейшие региональные организации:

- ЕАА (англ.) - European Athletic Association - Европейская ассоциация лёгкой атлетики, под эгидой которой проводятся Чемпионаты Европы (открытый и закрытый);
- USA T&F (англ.) - USA Track and Field - Ассоциация лёгкой атлетики США;
- Всероссийская Федерация Лёгкой Атлетики.



## ***Некоммерческие соревнования***

- Летние Олимпийские игры - лёгкая атлетика в программе Игр с 1896 года.
- Чемпионат мира по лёгкой атлетике - проводится с 1983 года, раз в два года по нечётным годам. Чемпионат 2013 года прошёл в Москве, 2015 год - в Пекине.
- Чемпионат мира в помещении - проводится с 1985 года, раз в два года по чётным годам - 2014 год Сопот (Польша).
- Чемпионат Европы по лёгкой атлетике - проводится с 1934 года раз в четыре года, с 2010 года - раз в два года, 2014 год Цюрих (Швейцария).
- Чемпионат Европы в помещении - проводится с 1966 года, раз в два года по нечётным годам, 2015 год Прага.
- Континентальный кубок ИААФ (командные соревнования; ранее - Кубок мира по лёгкой атлетике) - проводится раз в четыре года, 2014 год Маракеш (Марокко).

## ***Коммерческие соревнования***

- Гран-при - цикл летних соревнований, проходящих ежегодно и заканчивающихся финалом Гран-при.
- Золотая лига
- Бриллиантовая лига - цикл соревнований проводится ежегодно с 2010 года.

## ***Форма проведения соревнований и календарь***

Соревнования, разминка и тренировки могут проводиться на открытом воздухе и в закрытом помещении. В связи с этим различаются два сезона лёгкой атлетики:

- летний сезон – апрель - октябрь (включая Олимпийские игры и чемпионаты мира и Европы) проводятся на открытых стадионах;
- зимний сезон – январь - март (включая зимние чемпионаты мира и Европы) проводятся в закрытом помещении.

### **1.3. Специфика организации тренировочного процесса**

В НОУОР организуется работа со спортсменами в течение календарного года. Тренировочный процесс по легкой атлетике ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера по виду спорта «легкая атлетика», допускается привлечение дополнительно второго тренера по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющей последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающей, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

**Спортивная подготовка - тренировочный процесс**, который

- направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку,
- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях,
- подлежит планированию,
- осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Программа спортивной подготовки рассчитана на 5-тилетний период обучения в НОУОР, состоящий из: 5-ти лет на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и без учета срока занятий в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

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

#### **1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки**

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по легкой атлетике;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям легкой атлетикой и индивидуальных возможностях в избранном виде спорта;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен

совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемый НОУОР на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического и кадрового оснащения спортивной подготовки.

Построение многолетней подготовки в легкой атлетике предусматривает следующее:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом вышеизложенного структура системы многолетней подготовки по легкой атлетике предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица 2).

Таблица 2.

### Структура многолетней спортивной подготовки

| Стадии   | Этапы спортивной подготовки              |             |  | примечание              |
|--|--|-------------|--|-------------------------|
|  | Название                                 | Обозначение | Продолжительность  |                         |
| <b>Базовой подготовки</b>                                  | Начальной подготовки                     | НП          | До года  | СШ, СШОР, КСШОР, секции |
|  |  |             | Свыше года   |                         |
| <b>Максимальной реализации индивидуальных возможностей</b> | Тренировочный (спортивной специализации) | Т(СС)       | Углубленной спортивной специализации (до 5 лет)                      | НОУОР                   |
|  | Совершенствование спортивного мастерства | ССМ         | С учётом спортивных достижений и сроком прохождения обучения в НОУОР | НОУОР                   |
|  | Высшее спортивное мастерство             | ВСМ         |  | НОУОР                   |

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Система предусматривает следующее:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;

- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Спортивная подготовка в НОУОР по виду спорта «легкая атлетика» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) на тренировочном этапе (этап спортивной специализации);
- 2) на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- 3) на этапе высшего спортивного мастерства.

Для достижения основной цели подготовки спортсменов необходимо обеспечить решение конкретных задач на каждом этапе многолетней тренировки.

***Основные задачи тренировочного этапа:***

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта и стабильность спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

***Основные задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:***

- индивидуализация тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование;
- совершенствование психологических качеств.

***Основные задачи этапа высшего спортивного мастерства:***

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

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по определенной дисциплине в легкой атлетике;
- тренировку;
- систему соревнований;
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы представляет собой комплекс документов, регламентирующих организацию и содержание спортивной подготовки по легкой атлетике в НОУОР.

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства – многолетняя планомерная тренировка. Причём в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

В данной Программе легкая атлетика рассматривается как вид спорта, профилируемый в НОУОР. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему тренировки.

### 2.1. Задачи деятельности НОУОР осуществляющего спортивную подготовку по избранному виду спорта «легкая атлетика»

Основной целью данной программы является многолетняя подготовка спортсменов в НОУОР, воспитание спортсменов высокой квалификации, членов спортивных сборных команд России, их профессиональное самоопределение.

#### Основные задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие спортсменов.
2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд.
3. Подготовка инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике.
4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

### 2.2. Структура тренировочного процесса

**Тренировкой** называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

**Цель:** Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

#### **Задачи:**

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

### 2.2.1. Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками:

Определение: **Технической подготовкой** называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Определение: **Физической подготовкой** называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

Определение: **ОФП** называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП:

разнообразные общеразвивающие упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении; индивидуально, с партнером и в группе;

спринтерский бег, эстафеты, кросс;

всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

подвижные и спортивные игры;

упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств;

упражнения, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

Определение: **СФП** называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в легкой атлетике. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

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



### 2.2.2. Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками:

Определение: **Теоретической подготовкой** называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Определение: **Тактической подготовкой** называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

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

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

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

### 2.2.3. Восстановительные и медико-биологические мероприятия, медицинское сопровождение

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексе медико-биологического контроля является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на спортсмена. Содержание



медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности. В скоростно-силовых видах спорта комплексный контроль предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности спортсменов.

Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки спортсменов и осуществляется Нижегородским областным врачом-физкультурным диспансером в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом.

Главная особенность врачебного обследования спортсменов – это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Существуют следующие виды медицинского обследования:

- углубленное;
- этапное;
- текущее;
- оперативное.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности.

В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

1. **Оценка состояния здоровья.** К занятиям спортом допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие не значительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

2. **Оценка физического развития** проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.

3. При **оценке функционального состояния**, прежде всего, анализируют данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериального давления, электрокардиограммы и др.) или к должным величинам (жизненной емкости лёгких, максимальной вентиляции лёгких и др.)

4. **Определение специальной тренированности.** Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

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

Одной из задач НОУОР является подготовка обучающихся спортсменов к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по избранному виду спорта. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения спортсменами звания инструктора-

общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всём протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

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

Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

#### \* Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Спортсмены тренировочных групп 3-5 годов обучения активно помогают тренерско-преподавательскому составу НОУОР в организации и проведении соревнований различного уровня.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролёров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке.

Проведение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике в общеобразовательной школе.

Судейство соревнований по легкой атлетике в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролёра, секретаря.

#### \* Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства

Спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны самостоятельно уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники бега, прыжка или броска, провести всё занятие в тренировочной группе, составив при этом конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче.

Наряду с хорошим показом упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Составлять индивидуальные перспективные планы на этап, период, годичный цикл подготовки. Составлять документацию для работы спортивной секции по легкой атлетике. Правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объём и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Должны совершенствовать терминологию и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы и построения

тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе районных, городских и областных соревнований, в дальнейшем выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Таблица 3.

**Примерный план инструкторской и судейской практики**

| № п/п | Задачи  | Виды практических занятий   | Сроки реализации   |
|-------|---|---|--|
| 1.    | - Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.<br>- Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.<br>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.<br>3. Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам.<br>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.<br>5. Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики.<br>6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |
| 2.    | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении  | 1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.  |  |
| 3.    | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту   | 1. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях  |  |

**2.3. Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки**

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в НОУОР, как в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки, специальной физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами

спортивной подготовки по избранному виду спорта «легкая атлетика»<sup>1</sup>.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

#### **2.4. Требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»**

Таблица 4.

| Этап спортивной подготовки |                 | Количество человек в группе | Возраст для зачисления (лет) | Требования по результативности спортивной подготовке на конец года |
|----------------------------|-----------------|-----------------------------|------------------------------|--|
| Название                   | Период          |                             |                              |  |
| ВСМ                        | Без ограничений | 1                           | с 15 лет                     | МС, 1-6 место на первенстве страны                                 |
| ССМ                        |                 | 2                           | с 14 лет                     | КМС, 1-6 место ППФО, Спартакиада                                   |
| Т (СС)                     | 3-5-й год СП    | 8                           | с 12 лет                     | II спортивный разряд   |
|                            | 1-2-й год СП    |                             |                              | III спортивный разряд  |

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

Перевод обучающихся (спортсменов) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин определяются НОУОР самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- ❖ на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) «третьего» спортивного разряда;
- ❖ на этапе совершенствования спортивного мастерства — спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- ❖ на этапе высшего спортивного мастерства — спортивного звания «мастер спорта России».

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется самостоятельно – решением тренерского совета НОУОР.

<sup>1</sup> Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» от 20.08.2019 г. № 673, Приложения 5, 6, 7, 8.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

При этом должны быть соблюдены условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

## **2.5. Предельные тренировочные нагрузки и требования к объему тренировочного процесса**

Объем тренировочной нагрузки в годовом календарном графике рассчитывается с учетом периода годичного цикла подготовки (подготовительный, основной – соревновательный, переходный), а также с учетом пропускной способности залов, согласно нормативным требованиям.

Группы ССМ и ВСМ тренируются по индивидуальному плану и занятия проводятся 2 раза в день.

В таблице 5 представлены требования к объему тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки, осуществляемого в НОУОР.

Таблица 5.

### **Требования к объему тренировочного процесса**

| Этапный норматив<br>(52 недели)   | Этапы и годы спортивной подготовки |            |     |        |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------|-----|--------|
|                                   | Т (СС)                             |            | ССМ | ВСМ    |
|                                   | до 2-х лет                         | св.2-х лет |     |        |
| Количество часов в неделю         | 9                                  | 12         | 18  | 24     |
| Количество тренировок в неделю    | 4                                  | 6          | 6   | 9 – 14 |
| Общее количество часов в год      | 468                                | 624        | 936 | 1248   |
| Общее количество тренировок в год | 208                                | 312        | 312 | 364    |

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов, изложенных в таблице 6.

Тренировочные сборы как вид тренировочного процесса в спортивной подготовке по легкой атлетике очень важен и должен применяться в тренировочном процессе по этапам спортивной подготовки.

Таблица 6.

### Перечень тренировочных сборов

| № п/п   | Вид тренировочных сборов   | Предельная продолжительность сборов по этапам СП (количество дней) |            |  | Оптимальное число участников сбора                              |
|---|--|--|------------|--|---|
|   |  | ВСМ  | ССМ        | Т (СС)                                   |   |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |  |  |            |  |   |
| 1.1   | По подготовке к международным спортивным соревнованиям           | 21   | 21         | 18                                       | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2   | По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России          | 21   | 18         | 14                                       |   |
| 1.3   | По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям    | 18   | 18         | 14                                       |   |
| 1.4   | По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ | 14   | 14         | 14                                       |   |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия                              |  |  |            |  |   |
| 2.1   | По ОФП или СФП   | 18   | 18         | 14                                       | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих СП               |
| 2.2   | Восстановительные  | До 14 дней   |            |  | Участники соревнований  |
| 2.3   | Для комплексного медицинского обследования                       | До 5 дней, но не более 2 раз в год                                 |            |  | В соответствии с планом комплексного МО                         |
| 2.4   | В каникулярный период  | -  | -          | До 21 дня подряд и не более 2х раз в год | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих СП               |
| 2.5   | Просмотровые (для зачисления в НОУОР)                            | -  | До 60 дней |  | В соответствии с правилами приёма НОУОР                         |

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

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

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

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки.

Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление



спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

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

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен.

В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

## 2.6. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Таблица 7.

| №  | Разделы подготовки  | Этапы и годы спортивной подготовки       |                |  |                                |
|--|---|--|----------------|--|--------------------------------|
|  |   | тренировочный (спортивной специализации) |                | совершенствования спортивного мастерства | высшего спортивного мастерства |
|  |   | до двух лет                              | свыше двух лет |  |                                |
| <b>Бег на короткие дистанции</b>                             |   |  |                |  |                                |
| <b>1.</b>  | <b>Объем физической нагрузки (%), в т.ч.</b>  | <b>60 – 83</b>                           | <b>63 – 79</b> | <b>62 – 78</b>                           | <b>63 – 79</b>                 |
| 1.1.   | Общая физическая подготовка (%)   | 17 – 32                                  | 15 – 20        | 12 – 17                                  | 11 – 16                        |
| 1.2.   | Специальная физическая подготовка (%)   | 21 – 23                                  | 24 – 27        | 24 – 27                                  | 25 – 28                        |
| 1.3.   | Участие в спортивных соревнованиях (%)  | 2 – 4                                    | 3 – 6          | 4 – 7                                    | 5 – 8                          |
| 1.4.   | Техническая подготовка (%)  | 20 – 24                                  | 21 – 26        | 22 – 27                                  | 22 – 27                        |
| <b>2.</b>  | <b>Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в т.ч. тактическая, теоретическая, психологическая (%)</b> | <b>6 – 9</b>                             | <b>7 – 10</b>  | <b>8 – 11</b>                            | <b>8 – 11</b>                  |
| <b>3.</b>  | <b>Инструкторская и судейская практика (%)</b>  | <b>2 – 4</b>                             | <b>3 – 6</b>   | <b>3 – 6</b>                             | <b>3 – 4</b>                   |
| <b>4.</b>  | <b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)</b>                | <b>2 – 4</b>                             | <b>3 – 5</b>   | <b>3 – 5</b>                             | <b>4 – 6</b>                   |
| <b>Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b> |   |  |                |  |                                |
| <b>1.</b>  | <b>Объем физической нагрузки (%), в т.ч.</b>  | <b>66 – 84</b>                           | <b>60 – 82</b> | <b>56 – 79</b>                           | <b>55 – 76</b>                 |
| 1.1.   | Общая физическая подготовка (%)   | 40 – 50                                  | 30 – 41        | 10 – 20                                  | 8 – 17                         |
| 1.2.   | Специальная физическая подготовка (%)   | 10 – 12                                  | 12 – 15        | 25 – 30                                  | 29 – 34                        |
| 1.3.   | Участие в спортивных соревнованиях (%)  | 2 – 4                                    | 3 – 6          | 4 – 7                                    | 5 – 8                          |
| 1.4.   | Техническая подготовка (%)  | 14 – 18                                  | 15 – 20        | 17 – 22                                  | 13 – 17                        |



|                        |  |         |         |         |         |
|------------------------|--|---------|---------|---------|---------|
| 2.                     | Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в т.ч. тактическая, теоретическая, психологическая (%) | 6 – 9   | 7 – 10  | 8 – 11  | 8 – 11  |
| 3.                     | Инструкторская и судейская практика (%)  | 1 – 3   | 2 – 4   | 3 – 5   | 3 – 6   |
| 4.                     | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)                | 2 – 4   | 2 – 4   | 3 – 5   | 5 – 7   |
| <b>Прыжки, метания</b> |  |         |         |         |         |
| 1.                     | Объем физической нагрузки (%), в т.ч.  | 60 – 83 | 62 – 78 | 62 – 78 | 63 – 79 |
| 1.1.                   | Общая физическая подготовка (%)  | 17 – 32 | 14 – 19 | 12 – 17 | 11 – 16 |
| 1.2.                   | Специальная физическая подготовка (%)  | 21 – 23 | 24 – 27 | 24 – 27 | 25 – 28 |
| 1.3.                   | Участие в спортивных соревнованиях (%)   | 2 – 4   | 3 – 6   | 4 – 7   | 5 – 8   |
| 1.4.                   | Техническая подготовка (%)   | 20 – 24 | 21 – 26 | 22 – 27 | 22 – 27 |
| 2.                     | Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в т.ч. тактическая, теоретическая, психологическая (%) | 6 – 9   | 7 – 10  | 8 – 11  | 8 – 11  |
| 3.                     | Инструкторская и судейская практика (%)  | 1 – 4   | 3 – 5   | 3 – 6   | 3 – 4   |
| 4.                     | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)                | 2 – 4   | 3 – 5   | 3 – 5   | 4 – 6   |
| <b>Многоборье</b>      |  |         |         |         |         |
| 1.                     | Объем физической нагрузки (%), в т.ч.  | 62 – 83 | 59 – 79 | 58 – 78 | 56 – 74 |
| 1.1.                   | Общая физическая подготовка (%)  | 21 – 31 | 15 – 22 | 11 – 18 | 10 – 15 |
| 1.2.                   | Специальная физическая подготовка (%)  | 19 – 24 | 20 – 25 | 21 – 26 | 21 – 26 |
| 1.3.                   | Участие в спортивных соревнованиях (%)   | 2 – 4   | 3 – 6   | 3 – 6   | 4 – 7   |
| 1.4.                   | Техническая подготовка (%)   | 20 – 24 | 21 – 26 | 23 – 28 | 21 – 26 |
| 2.                     | Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в т.ч. тактическая, теоретическая, психологическая (%) | 6 – 9   | 7 – 10  | 8 – 11  | 12 – 16 |
| 3.                     | Инструкторская и судейская практика (%)  | 1 – 4   | 3 – 6   | 3 – 6   | 3 – 4   |
| 4.                     | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)                | 2 – 4   | 3 – 5   | 3 – 5   | 4 – 6   |

Необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней спортивной подготовки.

В систему спортивной подготовки органически входят соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и при умелом их использовании эффективным средством специальной соревновательной подготовки. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые соревновательные качества. Соревнования имеют определенную специфику, и, следовательно, воспитывать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

## 2.7. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценкой результатов.

Функции соревнований в легкой атлетике многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища.

Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля ее эффективности, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (см. таблица 8).

Таблица 8.

### Объем соревновательной деятельности на этапах подготовки

| Виды спортивных соревнований | Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований |                |   |                                     |
|------------------------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|                              | Тренировочный этап (этап спортивной специализации)             |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | до двух лет  | свыше двух лет |   |                                     |
| Контрольные                  | 4  | 4              | 6   | 6                                   |
| Отборочные                   | 1  | 2              | 2   | 2                                   |
| Основные                     | 1  | 2              | 2   | 2                                   |

На первых этапах многолетней подготовки спортсменов планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль эффективности этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

#### Требования к участию в спортивных соревнованиях:

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

Спортсмены направляются на спортивные соревнования и другие спортивные мероприятия в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

## 2.8. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов.

Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов:

- ✓ среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов;
- ✓ оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства;
- ✓ возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать в силу индивидуальных возможностей спортсменов, их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах: тренировочного, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства; распределение объемов основных средств и тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости.

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

Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла – структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки — это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки – типа годичного или полугодового.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным, так и в качественном отношении.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности на другой, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем

внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности. В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в особо ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно высокий результат может служить показателем спортивной формы в тех видах, в которых достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.).

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если он показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего результата;
- б) близкий к этому уровню.

Для оценки состояния спортивной формы по показателям результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

*Первый критерий* характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

*Второй критерий* позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

*Третий критерий* свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

*Четвертый критерий* говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки можно использовать степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований.

Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабильности;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, проходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и

других факторов, которые, в конечном счете, обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода:

- ✚ *подготовительный,*
- ✚ *соревновательный и*
- ✚ *переходный.*

*Подготовительный период* соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* – фазе ее стабилизации, а *переходный* – фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов.

В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может измениться.

### ✚ **Подготовительный период**

*Подготовительный период* (период фундаментальной подготовки) подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа периода – создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений.

На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

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

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах.

Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

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

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

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно не велика.

### *Типы и структура мезоциклов*

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и тренировки (климатических, географических и др.), околосуточных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие **типы**:

- ✓ втягивающий;
- ✓ базовый;
- ✓ контрольно-подготовительный;
- ✓ предсоревновательный;
- ✓ соревновательный;
- ✓ восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

*Втягивающий мезоцикл* характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период.

У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и специально-подготовительные средства.

*Базовый мезоцикл* отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов.

Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими.

Каждый вид базового мезоцикла может включать в себя несколько мезоциклов



соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов – двух объемных, одного интенсивного и одного восстановительного.

*Контрольно – подготовительный мезоцикл* представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно, тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям.

Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

*Предсоревновательные мезоциклы* типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В этих должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов.

При подготовке к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

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

*Соревновательные мезоциклы* – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов определяют количество и структуру соревновательных мезоциклов.

Как минимум, каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

*Восстановительные мезоциклы* подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов.

Их основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

*Восстановительно – поддерживающие мезоциклы* также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серию соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того, чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку, после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки.

Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.



### Варианты структуры подготовительного периода

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д.

Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) вида спорта;
- 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов

на общеподготовительном этапе выделяют \*втягивающий,

\*базовый общефизический мезоциклы;

на специально-подготовительном этапе \*базовый специализированно физический,

\*базовый специально-подготовительный и

\*контрольно-подготовительный мезоциклы.

Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

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

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоцикла, у начинающих – несколько.

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

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

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

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Его *основная задача* – подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса.

После окончания этого мезоцикла начинается *соревновательный период*.

### **Соревновательный период**

Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта.

Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых.

Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации. В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований в этом периоде можно управлять ростом спортивных результатов. Однако из оптимального числа нужно определить индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

### **Варианты структуры соревновательного периода.**

Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), но обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов.

Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он, наряду с соревновательным, включает в себя промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

### **Переходный период**

Главной задачей этого периода является активный отдых и, вместе с тем, сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху.

Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). он применяется прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада.

Важная *задача* переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

## 2.9. Режимы тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта «Легкая атлетика» определяются следующие особенности тренировочной работы.

1. Формирование (комплектование) групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями. Порядок и сроки формирования групп спортивной подготовки по избранному виду спорта определяются НОУОР самостоятельно.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «легкая атлетика» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки.

Недельный режим тренировочного процесса в НОУОР на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» составляет (см. таблица 9.):

Таблица 9.

| Наименование этапа спортивной подготовки           | Период подготовки | Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю) |
|--|-------------------|--|
| тренировочный этап (этап спортивной специализации) | до 2 лет          | 9 ч/нед.   |
|  | свыше 2 лет       | 12 ч/нед.  |
| этап совершенствования спортивного мастерства      | весь период       | 18 ч/нед.  |
| этап высшего спортивного мастерства                | весь период       | 24 ч/нед.  |

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета **46 недель** тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку (НОУОР), и дополнительно **6 недель** работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

6. Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

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

Режим тренировочной работы в виде спорта «Легкая атлетика» основывается на нормативах максимальных объемов тренировочных нагрузок в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», с учетом постепенности их увеличения и оптимальных сроков достижения спортивного мастерства.

## 2.10. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

НОУОР осуществляет материально-техническое обеспечение спортсменов проходящих спортивную подготовку в том числе:

- ✓ -обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- ✓ -обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивная экипировка, оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки приобретается в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 20.08.2019г. № 673.

Таблица 10.

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

| N п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |        |                         |        |                         |
|-------|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--------|-------------------------|--------|-------------------------|
|       |  |                   |                   | Т (СС)                      |                         | ССМ    |                         | ВСМ    |                         |
|       |  |                   |                   | кол-во                      | срок эксплуатации (лет) | кол-во | срок эксплуатации (лет) | кол-во | срок эксплуатации (лет) |
| 1.    | Костюм ветрозащитный   | штук              | на занимающегося  | 1                           | 2                       | 1      | 2                       | 1      | 1                       |
| 2.    | Костюм спортивный парадный                                     | штук              | на занимающегося  | 1                           | 2                       | 1      | 2                       | 1      | 2                       |
| 3.    | Кроссовки легкоатлетические                                    | пар               | на занимающегося  | 2                           | 1                       | 2      | 1                       | 3      | 1                       |
| 4.    | Майка легкоатлетическая  | штук              | на занимающегося  | 1                           | 1                       | 2      | 1                       | 2      | 1                       |
| 5.    | Обувь для метания диска и молота                               | пар               | на занимающегося  | 2                           | 1                       | 2      | 1                       | 3      | 1                       |
| 6.    | Обувь для толкания ядра  | пар               | на занимающегося  | 2                           | 1                       | 2      | 1                       | 3      | 1                       |
| 7.    | Перчатки для метания молота                                    | пар               | на занимающегося  | 2                           | 1                       | 3      | 1                       | 4      | 1                       |
| 8.    | Трусы легкоатлетические  | штук              | на занимающегося  | 1                           | 1                       | 2      | 1                       | 2      | 1                       |
| 9.    | Шиповки для бега на короткие дистанции                         | пар               | на занимающегося  | 2                           | 1                       | 2      | 1                       | 3      | 1                       |
| 10.   | Шиповки для бега на средние и длинные дистанции                | пар               | на занимающегося  | 2                           | 1                       | 2      | 1                       | 3      | 1                       |
| 11.   | Шиповки для бега с препятствиями (стипль-чеза)                 | пар               | на занимающегося  | 2                           | 1                       | 2      | 1                       | 3      | 1                       |
| 12.   | Шиповки для метания копья                                      | пар               | на занимающегося  | 2                           | 1                       | 2      | 1                       | 3      | 1                       |
| 13.   | Шиповки для прыжков в высоту                                   | пар               | на занимающегося  | 2                           | 1                       | 2      | 1                       | 3      | 1                       |
| 14.   | Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом                 | пар               | на занимающегося  | 2                           | 1                       | 2      | 1                       | 3      | 1                       |
| 15.   | Шиповки для тройного прыжка                                    | пар               | на занимающегося  | 2                           | 1                       | 2      | 1                       | 3      | 1                       |

Занятия со спортсменами НОУОР на каждом из этапов спортивной подготовки проходят в манеже, спортивном зале и на стадионе.

Манеж и спортивный зал имеют спортивный инвентарь и спортивное оборудование, необходимые для занятий легкой атлетикой.

**Оборудование и спортивный инвентарь,  
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

| <b>Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование</b> |  |                   |                   |                             |                         |            |                         |                   |                         |
|--|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|------------|-------------------------|-------------------|-------------------------|
| N<br>п/п   | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |            |                         |                   |                         |
|  |  |                   |                   | ТЭ (СС)                     |                         | ЭССМ       |                         | ВСМ               |                         |
|  |  |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество        | срок эксплуатации (лет) |
| 1.   | Диск   | штук              | на занимающегося  | 1                           | 3                       | 1          | 2                       | 1                 | 1                       |
| 2.   | Копье  | штук              | на занимающегося  | 1                           | 2                       | 2          | 1                       | 2                 | 1                       |
| 3.   | Молот в сборе  | штук              | на занимающегося  | 1                           | 3                       | 1          | 2                       | 1                 | 1                       |
| 4.   | Шест   | штук              | на занимающегося  | 1                           | 2                       | 1          | 2                       | 2                 | 1                       |
| 5.   | Ядро   | штук              | на занимающегося  | 1                           | 3                       | 1          | 2                       | 1                 | 1                       |
| <b>Оборудование, необходимые для прохождения спортивной подготовки</b> |  |                   |                   |                             |                         |            |                         |                   |                         |
| N<br>п/п   | Наименование спортивного инвентаря                             |                   |                   |                             |                         |            |                         | Единица измерения | Количество изделий      |
| 1.   | Барьер легкоатлетический универсальный                         |                   |                   |                             |                         |            |                         | штук              | 40                      |
| 2.   | Брус для отталкивания  |                   |                   |                             |                         |            |                         | штук              | 1                       |
| 3.   | Буфер для остановки ядра                                       |                   |                   |                             |                         |            |                         | штук              | 1                       |
| 4.   | Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг                            |                   |                   |                             |                         |            |                         | комплект          | 10                      |
| 5.   | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг                         |                   |                   |                             |                         |            |                         | комплект          | 10                      |
| 6.   | Гири спортивные 16, 24, 32 кг                                  |                   |                   |                             |                         |            |                         | комплект          | 3                       |
| 7.   | Грабли   |                   |                   |                             |                         |            |                         | штук              | 2                       |
| 8.   | Доска информационная   |                   |                   |                             |                         |            |                         | штук              | 2                       |
| 9.   | Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту        |                   |                   |                             |                         |            |                         | штук              | 2                       |
| 10.  | Конь гимнастический  |                   |                   |                             |                         |            |                         | штук              | 1                       |
| 11.  | Круг для места толкания ядра                                   |                   |                   |                             |                         |            |                         | штук              | 1                       |
| 12.  | Мат гимнастический   |                   |                   |                             |                         |            |                         | штук              | 10                      |
| 13.  | Место приземления для прыжков в высоту                         |                   |                   |                             |                         |            |                         | штук              | 1                       |
| 14.  | Мяч для метания 140 г  |                   |                   |                             |                         |            |                         | штук              | 10                      |
| 15.  | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг                         |                   |                   |                             |                         |            |                         | комплект          | 8                       |
| 16.  | Палочка эстафетная   |                   |                   |                             |                         |            |                         | штук              | 20                      |
| 17.  | Патроны для стартового пистолета                               |                   |                   |                             |                         |            |                         | штук              | 1000                    |
| 18.  | Пистолет стартовый   |                   |                   |                             |                         |            |                         | штук              | 2                       |
| 19.  | Планка для прыжков в высоту                                    |                   |                   |                             |                         |            |                         | штук              | 8                       |
| 20.  | Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)                          |                   |                   |                             |                         |            |                         | штук              | 1                       |
| 21.  | Рулетка 10 м   |                   |                   |                             |                         |            |                         | штук              | 3                       |
| 22.  | Рулетка 100 м  |                   |                   |                             |                         |            |                         | штук              | 1                       |
| 23.  | Рулетка 20 м   |                   |                   |                             |                         |            |                         | штук              | 3                       |
| 24.  | Рулетка 50 м   |                   |                   |                             |                         |            |                         | штук              | 2                       |
| 25.  | Секундомер   |                   |                   |                             |                         |            |                         | штук              | 10                      |
| 26.  | Скамейка гимнастическая  |                   |                   |                             |                         |            |                         | штук              | 20                      |
| 27.  | Скамейка для жима штанги лежа                                  |                   |                   |                             |                         |            |                         | штук              | 4                       |
| 28.  | Стартовые колодки  |                   |                   |                             |                         |            |                         | пар               | 10                      |
| 29.  | Стенка гимнастическая  |                   |                   |                             |                         |            |                         | пар               | 2                       |
| 30.  | Стойки для приседания со штангой                               |                   |                   |                             |                         |            |                         | пар               | 1                       |
| 31.  | Стойки для прыжков в высоту                                    |                   |                   |                             |                         |            |                         | пар               | 1                       |
| 32.  | Указатель направления ветра                                    |                   |                   |                             |                         |            |                         | штук              | 4                       |
| 33.  | Штанга тяжелоатлетическая                                      |                   |                   |                             |                         |            |                         | комплект          | 5                       |
| 34.  | Электромегафон   |                   |                   |                             |                         |            |                         | штук              | 1                       |
| 35.  | Ядро массой 3,0 кг   |                   |                   |                             |                         |            |                         | штук              | 20                      |
| 36.  | Ядро массой 4,0 кг   |                   |                   |                             |                         |            |                         | штук              | 20                      |
| 37.  | Ядро массой 5,0 кг   |                   |                   |                             |                         |            |                         | штук              | 10                      |
| 38.  | Ядро массой 6,0 кг   |                   |                   |                             |                         |            |                         | штук              | 10                      |
| 39.  | Ядро массой 7,26 кг  |                   |                   |                             |                         |            |                         | штук              | 20                      |

| <b>Бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье</b> |  |          |    |
|--|--|----------|----|
| 40.  | Колокол сигнальный   | штук     | 1  |
| 41.  | Конус высотой 15 см  | штук     | 10 |
| 42.  | Конус высотой 30 см  | штук     | 20 |
| 43.  | Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м                    | штук     | 3  |
| 44.  | Препятствие для бега с препятствиями 5 м                       | штук     | 1  |
| 45.  | Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м                    | штук     | 1  |
| <b>Прыжки, многоборье</b>  |  |          |    |
| 46.  | Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом        | штук     | 2  |
| 47.  | Место приземления для прыжков с шестом                         | штук     | 1  |
| 48.  | Планка для прыжков с шестом                                    | штук     | 10 |
| 49.  | Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом | штук     | 1  |
| 50.  | Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом               | пар      | 2  |
| 51.  | Стойки для прыжков с шестом                                    | пар      | 1  |
| 52.  | Ящик для упора шеста   | штук     | 1  |
| <b>Метания, многоборье</b>   |  |          |    |
| 53.  | Диск массой 1,0 кг   | штук     | 20 |
| 54.  | Диск массой 1,5 кг   | штук     | 10 |
| 55.  | Диск массой 1,75 кг  | штук     | 15 |
| 56.  | Диск массой 2,0 кг   | штук     | 20 |
| 57.  | Диски обрезиненные (0,5 - 2,0 кг)                              | комплект | 3  |
| 58.  | Копье массой 600 г   | штук     | 20 |
| 59.  | Копье массой 700 г   | штук     | 20 |
| 60.  | Копье массой 800 г   | штук     | 20 |
| 61.  | Круг для места метания диска                                   | штук     | 1  |
| 62.  | Круг для места метания молота                                  | штук     | 1  |
| 63.  | Молот массой 3,0 кг  | штук     | 10 |
| 64.  | Молот массой 4,0 кг  | штук     | 10 |
| 65.  | Молот массой 5,0 кг  | штук     | 10 |
| 66.  | Молот массой 6,0 кг  | штук     | 10 |
| 67.  | Молот массой 7,26 кг   | штук     | 10 |
| 68.  | Ограждение для метания диска                                   | штук     | 1  |
| 69.  | Ограждение для метания молота                                  | штук     | 1  |
| 70.  | Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении      | штук     | 1  |

## 2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

Объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- спортсменами в выходные дни.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.



### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает примерные тренировочные планы по основным видам подготовки.

Содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий; распределению по годам обучения и в годичном цикле объёмов тренировочных нагрузок, планированию спортивных результатов; организации и проведению педагогического и медико-биологического контроля.

Программный материал изложен в соответствии с годовым календарным планом НОУОР. Занятия легкой атлетикой требуют от спортсменов высокого уровня развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. В течение многолетних тренировок спортсмены должны приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок от времени выбора спортивной специализации на последующих этапах подготовки;
- 3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности спортсменов;
- 4) учёт закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена.

Структура методической части программы включает: основной программный материал по разделам подготовки легкоатлетов, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок; рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении; рекомендации по планированию спортивных результатов; организацию и проведение антидопинговых мероприятий; планы восстановительных мероприятий, инструкторской и судейской практики.

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

Отбор спортсменов в НОУОР на отделение легкой атлетики проходит с 6 класса.

##### **Этап спортивной специализации**

Продолжительность этапа спортивной специализации 4-5 лет.

Этот этап подразделяется: на этап спортивной специализации до 2-х лет и этап свыше 2-х лет.

На этап **первого года обучения** зачисляются юные легкоатлеты после этапа начальной подготовки, выполнившие III спортивный разряд.

На этап **свыше 2-х лет** зачисляются спортсмены, выполнившие II спортивный разряд и приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке.



Задачами этапа спортивной специализации являются:

- ❖ дальнейшее укрепление здоровья;
- ❖ гармоничное физическое развитие;
- ❖ укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- ❖ повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- ❖ обучение основам техники в дисциплинах легкой атлетики;
- ❖ приобретение соревновательного опыта;
- ❖ приобретение теоретических знаний;
- ❖ повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов;
- ❖ укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП;
- ❖ дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности;
- ❖ развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости;
- ❖ дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП;
- ❖ развитие общей выносливости;
- ❖ повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости;
- ❖ достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Продолжительность этапа – без ограничений.

**На этап совершенствования спортивного мастерства** принимаются спортсмены, выполнившие норматив КМС (кандидата в мастера спорта), выполнившие нормативные требования по общей, специальной, технической подготовленности и по спортивным результатам.

Структура годового цикла тренировок на этапе совершенствования спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на этапе спортивной специализации.

Основной принцип этапа совершенствования спортивного мастерства – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей.

Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов значительно повышается объем специализированных нагрузок.

При подготовке легкоатлетов в группах совершенствования спортивного мастерства увеличивается время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности спортсменов необходимо применять медикаментозные и физиотерапевтические средства: ручной и вибрационный массаж, баро-массаж, русскую и финскую бани.

### **Этап высшего спортивного мастерства**

**На этап высшего спортивного мастерства** принимаются спортсмены, выполнившие норматив МС (мастер спорта) или МСМК (мастер спорта международного класса) и показавшие высокие спортивные результаты на всероссийских и международных соревнованиях.

## Система спортивного отбора

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

### Система спортивного отбора включает:

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

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

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

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

Для обеспечения этапов спортивной подготовки Училище использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

### Система спортивного отбора включает:

- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами:

- направленности на высшие спортивные достижения;
- единства общей и специальной подготовки;
- волнообразности и вариативности нагрузок;
- единства взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовки;
- возрастной динамики развития спортсменов.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать, как возрастные особенности спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на этапе высшего спортивного мастерства.

Тренировочный процесс должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе совершенствования спортивного мастерства

решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства, выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий.

Большое значение в многолетней подготовке спортсмена приобретает знание возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной уровень спортивной подготовки, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов мастера спорта, мастера спорта международного класса и т.д.

Известно, что все физические качества в многолетней подготовке развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учётом сенситивных периодов развития физических качеств у спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

На основе обобщения мировой литературы (отечественных и зарубежных ученых) *оптимальными периодами в развитии физических качеств* можно считать следующие **МОРФОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ:**

#### **Рост**

Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост в росто-весовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания. Известно, что у девочек половое созревание начинается раньше на 1-2 года, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного роста этих показателей, как у девочек, так и у мальчиков. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей.

#### **Сила**

Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы её роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

#### **Быстрота**

Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания, начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается позже.

#### **Скоростно-силовые качества**

Скоростно-силовые качества начинают расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

#### **Выносливость**

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

Наиболее интенсивно растёт аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

### **Анаэробная выносливость**

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

### **Гибкость**

Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии.

## **Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков**

### ***Понятие о биологическом и паспортном возрасте***

Большая часть многолетней спортивной подготовки в плавании приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 8 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно препубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и др.).

*Препубертатная* фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма.

*Собственно пубертатная фаза* характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются.

У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11 -12 лет, а у мальчиков в 12 15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным.

Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

*Постпубертатная* фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

### ***Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств***

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Всё это требует большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. в 12-15 лет (пубертатный период).

Возраст 16-17 лет является своеобразным переходом к периоду полного формирования организма. Поэтому можно полагать, что спортсмены, прошедшие 4-6 летнюю спортивную подготовку, могут начинать специализированные занятия в избранном виде спорта. Данный факт имеет важное значение при обосновании начала целенаправленной (узкой) специализации в легкой атлетике. В связи с этим меняется отношение к средствам и методам направленной специальной спортивной подготовки молодых спортсменов.

По мере развития организма спортсменов двигательные способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными. Основное значение в достижении высокого спортивного результата имеют показатели, характеризующие скоростные, скоростно-силовые способности и скоростную выносливость.

Установлено, что на развитие физических функций и воспитание основных физических качеств спортсменов влияют:

- скоростно-силовые упражнения, применяемые на этапе углубленных занятий спортом;
- изменение силовых показателей у подростков 14-16 лет на направленность спортивной подготовки.

Наибольший темп изменений максимальной силы был обнаружен в возрасте 14-15 лет. Поэтому в процессе воспитания силы у подростков необходимо учитывать особенности этого возраста. Особое внимание следует обращать на развитие силы отстающих мышечных групп.

Скоростно-силовые упражнения оказывают разностороннее и эффективное влияние не только на воспитание скоростных способностей спринтеров, но и положительно влияют на развитие других физических качеств, необходимых для дальнейшего совершенствования в скоростно-силовых видах спорта.

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростных способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

Возраст начала этапа для девочек — 12-14 лет, для мальчиков 13-15 лет, продолжительность этапа — 3-4 года. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития.

### **12-15 лет**

Самым важным фактом является *половое созревание* - появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в

силе, скорости и выносливости. После 14—15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

*Физическое развитие* неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;
- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);
- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (поэтому, одни подростки быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

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

### **15-18 лет**

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

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

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

1. *Принцип комплектности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля)
2. *Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.
3. *Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.
4. *Направленность на максимально возможные достижения.* Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее



эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

5. *Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.* Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки для каждого этапа подготовки с возможностью внесения корректировок при их реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.
6. *Непрерывность и цикличность процесса подготовки.* Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.
7. *Возрастание нагрузок.* Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.
8. *Индивидуализация спортивной подготовки.* Процесс спортивной подготовки строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.
9. *Единство общей и специальной спортивной подготовки.* На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме тренировочных средств.
10. *Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.* Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

Возрастные группы этапов, задачи, средства и методы подготовки для различных дисциплин легкой атлетики, развивающиеся в НОУОР имеют незначительные различия и поэтому могут быть взяты за основу планирования и построения многолетней подготовки спортсменов разных специализаций.

Большое влияние на периодизацию возрастных этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек. Суммируя данные различных исследований, можно наиболее эффективными по темпам прироста физических качеств считать следующие возрастные периоды спортсменов, указанные в таблице 12.

**Возрастные периоды прироста физических качеств спортсменов**

| Развитие физического качества | Возрастной период                 | Примечание   |
|-------------------------------|-----------------------------------|--|
| * выносливость                | с 10 до 12 лет,<br>с 17 до 18 лет | анаэробные возможности (общая выносливость)  |
|                               | с 14 до 16 лет                    | специальная выносливость (спринтерская)  |
|                               | с 15 до 18 лет                    | анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции) |
| * быстрота                    | с 9 до 13 лет                     | показатель темпа движения  |
|                               | с 9 до 12 лет                     | двигательной реакции   |
| * скоростно-силовые качества  | с 10-12 лет до 13-14 лет          |  |
| * абсолютная сила             | с 14 до 17 лет                    |  |
| * гибкость                    | с 6 до 10 лет                     |  |
| * ловкость                    | с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет    |  |

Особая роль в многолетней системе подготовки и достижения высоких спортивных результатов принадлежит отбору талантливых юных легкоатлетов. Отбор и спортивная ориентация юных легкоатлетов представляет собой сложный и длительный процесс, в котором можно выделить *три этапа*:

- 1– отбор обучающихся на этапы спортивной специализации;
- 2 – отбор для углубленной специализации в легкой атлетике;
- 3– отбор в спортивные сборные команды.

В спортивной практике были выделены следующие *критерии отбора*, используемые во всех дисциплинах легкой атлетики:

- ✓ морфофункциональные показатели (антропометрические данные, возраст);
- ✓ уровень физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);
- ✓ координационные способности и способность к обучаемости сложным упражнениям;
- ✓ уровень морально-волевых (психологических) качеств;
- ✓ генетические факторы.

При составлении тематического плана НОУОР по легкой атлетике учтен режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 46 недель непосредственно в условиях Училища и 6 недель для тренировок в спортивном лагере и по индивидуальным планам на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объёма часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки.

Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объём нагрузок, направленных на ОФП.

Годовой план раскрывает:

- содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам;
- объёмы основных параметров подготовки;
- распределение объёмов основных средств тренировки по неделям (46 недель);
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля.

Планирование годовичного цикла тренировки обучающихся НОУОР определяется:

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

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

Наряду с общей и специальной физической подготовкой годовой план предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, воспитательная работа, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия, медико-биологический контроль, инструкторская и судейская практика.

### 3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок таким образом, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивается последовательность нагрузок из года в год и их увеличение в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучше, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки станет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма и будет направлена на улучшение способности приспосабливаться к выполнению физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок представлены в примерном тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели (таблица 13).

Таблица 13.

**Примерный план тренировочных занятий по легкой атлетике,  
из расчета на 52 недели (час)**

| № | Разделы подготовки  | этапы подготовки |     |              |     |      |     |      |     |
|---|---|------------------|-----|--------------|-----|------|-----|------|-----|
|   |   | Т (СС)           |     |              |     | ЭССМ |     | ВСМ  |     |
|   |   | до 2х лет        |     | свыше 2х лет |     |      |     |      |     |
|   |   | час              | %   | час          | %   | час  | %   | час  | %   |
| 1 | Теоретическая, тактическая психологическая подготовка               | 42               | 9   | 83           | 10  | 138  | 11  | 183  | 11  |
| 2 | ОФП   | 150              | 32  | 168          | 20  | 213  | 17  | 266  | 16  |
| 3 | СФП   | 108              | 23  | 226          | 27  | 338  | 27  | 465  | 28  |
| 4 | Техническая подготовка  | 112              | 24  | 218          | 26  | 338  | 27  | 450  | 27  |
| 5 | Участие в соревнованиях   | 19               | 4   | 52           | 6   | 88   | 7   | 134  | 8   |
| 6 | Инструкторская и судейская практика                                 | 19               | 4   | 50           | 6   | 75   | 6   | 66   | 4   |
| 7 | Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль | 19               | 4   | 42           | 5   | 63   | 5   | 100  | 6   |
|   | <i>ИТОГ</i>   | 469              | 100 | 839          | 100 | 1253 | 100 | 1664 | 100 |

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

Объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- спортсменами в выходные дни.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

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

Подготовка и проведение тренировочных занятий и соревнований по легкой атлетике осуществляется при обязательном соблюдении необходимых мер безопасности, в целях сохранения здоровья занимающихся, которые определены в инструкции по безопасности.

Учет ознакомления (информирования) спортсменов с соблюдением условий безопасности на тренировочных занятиях по легкой атлетике ведется в журнале учета работы тренировочной группы. Травмы в легкой атлетике могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов и даже вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть.

Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

#### ***Внешние факторы спортивного травматизма:***

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера при проведении тренировочного занятия;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;

неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест для проведения тренировочных занятий.

#### ***К неправильной организации тренировочных занятий относится:***

- проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера;
- неправильная организация перемещений спортсменов в процессе выполнения заданий.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

### ***Внутренние факторы спортивного травматизма:***

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

*При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма<sup>2</sup>.*

#### ***1. Тренировочные занятия разрешается проводить:***

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по легкой атлетике;
- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс должен проводиться при условии соблюдения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

#### ***2. Требования к безопасности перед началом тренировочных занятий:***

- надеть специальную спортивную форму;
- начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера и только в его присутствии;
- тренеру необходимо проверить надежность оборудования и спортивной экипировки;
- занимающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера;

#### ***3. Требования к безопасности во время занятий:***

- не выполнять упражнения без контроля тренера-преподавателя;
- во время тренировки по сигналу тренера все должны прекратить выполнение упражнений;
- начинать выполнение упражнений и заданий можно только с разрешения тренера;
- по сигналу тренера прекратить выполнение тренировочного задания.

#### ***4. Требования к безопасности в аварийных ситуациях:***

- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- при получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение;
- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности занимающихся, тренер отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

#### ***5. Требования к безопасности по окончании занятий:***

- убрать спортивный инвентарь в отведенное место;
- вывести спортсменов из зала (тренер выходит последним);
- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом;
- обязательно переодеться в чистую сухую одежду.

<sup>2</sup> Приложение 2. «Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований»

Некоторые рекомендации по проведению тренировочных занятий, направленных на:

- \* теоретическую подготовку;
- \* психологическую подготовку;
- \* воспитательную работу.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



спортивного воспитания, интеллектуальной и специальной психической подготовки к высоким спортивным достижениям.

Основной особенностью *психологической подготовки* является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

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

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

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

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

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

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

*Теоретическая подготовка* (примерные темы теоретической подготовки):

- «Физическая культура и спорт в Российской Федерации»,
- «Развитие бега в Российской Федерации и за рубежом»,
- «Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов»,
- «Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов»,
- «Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний»,
- «Сущность спортивной тренировки»,
- «Основные виды подготовки юного спортсмена»,
- «Периодизация спортивной тренировки»,
- «Планирование и учет в процессе спортивной подготовки».

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

### 3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

Нормы и условия их выполнения по виду спорта легкая атлетика<sup>3</sup>

### 3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

В процессе многолетней подготовки легкоатлетов могут быть использованы разработанные для определенного этапа годичной подготовки недельные циклы. Последовательность применения рекомендуемых микроциклов отражена в планах-схемах подготовки спортсменов тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла. По современным представлениям, 52-недельный годичный цикл должен включать 28-30 недель на тренировку, 18-20 недель для участия в соревнованиях, 4 недели для переходного периода.

Тренер имеет право в зависимости от подготовленности группы изменять соотношение нагрузки по разделам ОФП, СФП и ТП.

На этапе СС распределение нагрузки по разделам ОФП, СФП и ТП может изменяться в зависимости от специализации группы.

Общий годовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на:

1. **Втягивающий** – в начале подготовительного периода либо после травмы или болезни. Характерной чертой этого микроцикла является продолжительный бег в непрерывном режиме при аэробном энергообеспечении работы. Пульс до 150 уд./мин. Объем бега в цикле от 35 до 50 км.

<sup>3</sup> См. Единая всероссийская спортивная классификация 2018-2021 гг. (летние виды спорта) <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vsrossiyska/31598/>

2. Развивающий – в основном подготовительном периоде с целью добиться глубоких приспособительных перестроек в организме спортсмена. Нагрузка в этом микроцикле выполняется также в непрерывном режиме, однако возрастает доля бега в смешанном режиме, т.е. при беге с частотой сердечных сокращений 151-170 уд./мин. Объем бега в недельном микроцикле может составлять от 50 до 60 км.

3. Скоростно-силовой подготовки – применяется, как правило, на весеннем этапе подготовки для укрепления опорно-мышечного аппарата. Акцент в этом микроцикле делается на прыжки и бег в гору в различном сочетании с бегом под гору и упражнениями на расслабление. Необходимо помнить, что в юном возрасте опорно-мышечный аппарат еще не готов для жесткой работы, поэтому прыжки и бег следует выполнять в мягком режиме и на соответствующем грунте. Объем общего бега 40-45 км.

4. Разгрузочный – применяется в подготовительном периоде после напряженных тренировок, в соревновательном - после ответственных стартов. В этом микроцикле планируется нагрузка только в аэробном режиме. ЧСС не выше 150 уд./мин. Объем бега - 35-40 км.

5. Стабилизирующий или интенсивный – наиболее часто применяется в соревновательном периоде. Объем бега до 50 км.

6. Предсоревновательный – применяется в последние недели перед соревнованиями, цель его - плавное подведение спортсмена к главному старту. Объем и интенсивность в микроцикле снижается. При этом за 5-6 дней до старта может быть проведена одна интенсивная тренировка. Объем бега в микроцикле 25-30 км.

7. Соревновательный – применяется, как правило, между двумя соревнованиями с продолжительностью между ними не менее 2 недель.

8. Микроцикл переходного периода – может рассматриваться в этом возрасте как активный отдых.

Наиболее распространенная структура недельных микроциклов в начале подготовительного периода: 3 микроцикла втягивающих, один разгрузочный.

В последующие месяцы: 2-3 развивающих микроцикла чередуются с одним разгрузочным. Объем бега в первых 2-3 микроциклах повышается, а в разгрузочном снижается до 60-70% от максимума, причем трудно отдать предпочтение одному из двух вариантов построения околосесячного цикла: два развивающих и один разгрузочный или три развивающих и один разгрузочный.

В практике для спортсменов, по-видимому, следует применять два развивающих микроцикла и один разгрузочный. Связано это с тем, что в юном возрасте необходимо чаще чередовать режим работы и отдыха.

При подготовке к соревнованиям структура недельных микроциклов претерпевает значительные изменения. Так, при подготовке к зимним соревнованиям 3-недельная структура может выглядеть так: один - развивающий, один - стабилизирующий, а последний - предсоревновательный. 4-недельная структура включает еще один микроцикл в интенсивном режиме, т. е. стабилизирующий. В соревновательном периоде юным бегунам планируется участвовать в 3-5 ответственных соревнованиях. Следовательно, количество недельных предсоревновательных микроциклов должно быть также 3-5. В зависимости от сроков между состязаниями построение предсоревновательных этапов меняется и может состоять из 1-5 микроциклов. Известно, что при интервале между ответственными соревнованиями в одну неделю надо рассматривать этот микроцикл как повторение предсоревновательного микроцикла.

При длительности 2 и более недель можно руководствоваться схемой, приведенной ниже: 5-я неделя - разгрузочный, 4-я неделя - развивающий, 3-я неделя - стабилизирующий, или развивающий, 2-я неделя - стабилизирующий, 1-я неделя - предсоревновательный. Недели отсчитываются в обратном порядке от соревнования. Характерной чертой работы в

недельных микроциклах должно быть чередование легкой и тяжелой работы. Уже давно установлено, что после предельной нагрузки организм спортсмена восстанавливается в течение 48-72 часов. Следовательно, максимальные нагрузки в течение недели не могут повторяться более 2-3 раз. При подготовке к особо важным стартам целесообразно планировать за 3-4 недели самую тяжелую работу в микроцикле таким образом, чтобы она совпала с днем соревнования. Так, например, если спортсмен должен стартовать в субботу вечером, то за 3-4 недели до этого соревнования он должен выполнять самую тяжелую работу по субботам, а накануне и после этого нагрузка должна быть легкой.

Тренер должен помнить, что в тренировочном процессе нет мелочей, от грамотного построения микро-, мезо-, макроциклов на всех этапах подготовки зависит успех его учеников.

Для обеспечения целостности тренировочного процесса необходимо создать основу определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов, их закономерное соотношение и общую последовательность.

Структура спортивной тренировки легкоатлета характеризуется:

- а) определенным соотношением различных сторон подготовки (например, физической и технической);
- б) необходимым соотношением тренировочной нагрузки (например, объема и интенсивности);
- в) целесообразной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (например, этапов, циклов и т. д.).

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

Процесс многолетней подготовки атлетов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства направлен на формирование физических и морально-волевых качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов, приобретения широкого круга специальных знаний и навыков по их практическому применению.

Рекомендации к тренировочным занятиям по легкой атлетике:

1. В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон:

- зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»);
- зону вработываемости;
- зону относительно устойчивого состояния работоспособности;
- зону снижения работоспособности.

С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют *три части*: *подготовительную, основную и заключительную*.

При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период вработывания охватывает - 20-

30% общего объема работ, устойчивого состояния – 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35%.

2. В процессе подготовки спортсменов рекомендуется планировать основные и дополнительные занятия.

В *основных занятиях* выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др.

В *дополнительных занятиях* решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок определяется с учетом задач тренировочного процесса.

3. Рекомендуется применять различные варианты построения занятий. Выбор того или иного из них зависит от следующих причин:

- этапа многолетней и периода годичной подготовки,
- уровня квалификации и тренированности спортсмена,
- задач, поставленных в том или ином занятии, и др.

По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (преимущественной) и комплексной направленности.

Программу занятий избирательной направленности планируют так, чтобы основной объем упражнений обеспечивал преимущественное решение какой-либо одной задачи (например, развитие специальной выносливости), а построение занятий комплексной направленности предполагает использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач. В процессе подготовки квалифицированных и достаточно тренированных спортсменов занятия комплексной направленности можно применять для поддержания ранее достигнутого уровня тренированности. Это особенно целесообразно при длительном соревновательном периоде, когда спортсмену приходится участвовать в большом количестве соревнований. Особенности построения программ таких занятий позволяют разнообразить тренировочный процесс, выполнить значительный объем работы при относительно небольшой суммарной нагрузке.

#### ***Упражнения на развитие силы***

- упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним малым весом;
- метание гири, ядра и других;
- различные прыжковые упражнения;
- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).

#### ***Тренировка над силой зимой***

- Разминка обычная - легкоатлетическая;
- Метание набивных мячей;
- Упражнение с 2-х пудовой гирей: броски вверх одной рукой (5 подходов по 15-20 раз), двумя руками 10 подходов по 15 раз, выпрыгивание 5х10 раз;
- Упражнение со штангами:
  1. приседание со штангой 40-50 кг (10 приседаний, 10 подходов);
  2. рывки 10х10 подходов;
  3. толчки 10х10 подходов;
  4. толчки то же самое и с максимальным весом (2-4 подхода по 80-100кг);
  5. подскоки 10х10 и т.д.;
  6. прыжки со штангой из глубокого подседа (10 раз 10 подходов по 45-55кг);



7. ходьба со штангой 60-80кг и т.д.

- Различные прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге).

В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Надо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности.

#### ***Упражнения на развитие быстроты***

С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;
- бег с хода тоже на коротких отрезках;
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расстоянии 150-160 см);
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения.

Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

#### ***Упражнения на развитие выносливости***

В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500м в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной.

Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

#### ***Средства развития гибкости***

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;
- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;
- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

### **3.7. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий и рекомендации для организации и проведения врачебного, психологического и биохимического контроля**

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

#### **Характеристика допинговых средств и методов**

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества:

- 1) стимуляторы;
- 2) наркотики;
- 3) анаболические агенты;
- 4) диуретики;
- 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.



Запрещенные методы:

- 1) кровяной допинг;
- 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики — лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.
- Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций.
- Индивидуальные консультации спортивного врача.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во вне соревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
- 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 вне соревновательный 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 запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушения антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных *Всемирным антидопинговым агентством*.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов.

## Рекомендации для организации и проведения врачебного, психологического и биохимического контроля

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

- ✓ оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- ✓ оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- ✓ проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- ✓ соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ.

В медицинский контроль тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

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

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

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

В таблице 14 указан примерный план антидопинговых мероприятий, проводимых в НОУОР при осуществлении спортивной подготовки.

Таблица 14.

#### План антидопинговых мероприятий

| № | Название мероприятия  | Срок проведения      | ответственный                                |
|---|---|----------------------|--|
| 1 | Утверждение лиц, ответственных за профилактику и информирование о неприменении допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов | октябрь              | Руководитель                                 |
| 2 | Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию о неиспользовании допинга, запрещенных средств и методов в спорте        | ноябрь               | Ответственный за антидопинговую профилактику |
| 3 | Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов   | декабрь              | Заместитель руководителя                     |
| 4 | Составление графика, согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации                            | ноябрь               | Ответственный за антидопинговую профилактику |
| 5 | Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов   | перед соревнованиями | Тренер в группе                              |
| 6 | Своевременное вынесение решений по фактам нарушения антидопинговых правил   | по факту             | Руководитель                                 |

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультаций спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и преследуют следующие цели:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обеспечение занимающихся конкретными сведениями по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по применению допинга в спорте.

### **3.8. Применение восстановительных средств и мероприятий и психологические средства восстановления**

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых необходимо учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности организма спортсмена.

Существуют следующие восстановительные средства:

- Педагогические
  - рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки
  - рациональное построение учебно-тренировочного занятия
  - постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности
  - разнообразие средств и методов тренировки
  - переключение с одного вида спортивной деятельности на другой
  - чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности
  - изменение характера пауз отдыха, их продолжительности
  - чередование тренировочных дней и дней отдыха
  - оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле
  - оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла
  - оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок
  - упражнения для активного отдыха и расслабления
  - корригирующие упражнения для позвоночника
  - дни профилактического отдыха
- Психологические
  - создание положительного эмоционального фона тренировки
  - переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия
  - психорегулирующая тренировка
- Медико-биологические
  - водные процедуры закаливающего характера
  - душ, теплые ванны
  - прогулки на свежем воздухе
  - рациональные режимы дня и сна, питания
  - витаминизация
  - тренировки в благоприятное время суток

- Физиотерапевтические средства восстановления
  - душ: теплый (успокаивающий) при  $t=36-38^{\circ}$  продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий) при  $t=23-28^{\circ}$  - 2-3 мин.
  - ванны хвойные, солевые
  - сауны (бани) 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при  $t=80-90^{\circ}$  2-3 захода по 5-7 мин. (исключая предсоревновательные и соревновательные микроциклы)
  - ультрафиолетовые облучения
  - аэроионизация, кислородотерапия
  - массаж, массаж с растирками, самомассаж.

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

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

#### Восстановительные мероприятия:

- Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1–1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.
- Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (легкий бег, плавание, спортивные игры), который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30–40-минутная нагрузка в виде мало интенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба, езда на велосипеде.). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

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



Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

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

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

### **Психологические средства восстановления**

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

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

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов:

- задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки;
- пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов;
- направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

### **Система психологического сопровождения тренировочного процесса**

**Психорегуляция** - регуляция психических состояний.

Виды регуляции:

гетеро регуляция - вмешательство извне и саморегуляция.



## ***Основные причины использования психорегуляции:***

### ***\* Коррекция динамики усталости***

Основное назначение - щадящий режим нагрузок.

Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;
- строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;
- внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний;
- обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;
- электроанальгезия;
- специальные пленэрные аудио- и видеосеансы.

### ***\* Снятие избыточного психического напряжения***

Стратегия десенсибилизации - снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения:

1) Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т.п.

Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

2) Избыточное волнение в ходе соревнования.

Основное средство – саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

- самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;
- самовнушение - воздействия, основанный на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

1) Аутогенная тренировка – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Йоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 г.

*Достоинства метода:*

- повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;
- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека.
- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

### *Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:*

- устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;
- регуляция сна;
- краткосрочный отдых;
- активизация сил организма;
- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

2) Психорегулирующая тренировка - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) – программирование;
- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;
- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Механизм воздействия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективен при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

### **\* Преодоление состояния фрустрации**

Причина состояния фрустрации – непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена.

Стратегия - быстрый переход

- от анализа ситуации – устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах,
- к энергичным действиям по достижению цели.

Основное средство – саморегуляция.

**Релаксация** - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, произвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Стресс — это напряжение, как физиологическое, так и психологическое, а релаксация, - состояние, противоположное напряжению, поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Преимущества релаксации перед транквилизаторами.

- можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 мин после их приёма;
- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д., а релаксация улучшает эти показатели.
- в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы.

Самый надёжный для спортсменов - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц.

Задачи:

- научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;
- освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;
- внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражении, и научиться мысленной командой расслаблять их.

**Другие методики**

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется ряд других методик:

- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.,
- музыкальное сопровождение и функциональная музыка,
- дыхательные упражнения,
- специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений,
- прочие

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

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

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

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

В *специальной психологической подготовке* к конкретному соревнованию используется общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки на предстоящее выступление и оптимизации психического напряжения. Перед выступлением применяются приемы секундирования в ходе контрольных прикидок.

### **Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов**

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

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

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса

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

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

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

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

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

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

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

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

### **3.9. Планы инструкторской и судейской практики**

Представленная программа имеет целью подготовить не только легкоатлетов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, хорошо знающих правила соревнований в различных дисциплинах легкой атлетики, правила поведения в манеже, на стадионе и вне, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменов ознакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору профессии в дальнейшем.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения занимающимися навыков управления поведением соревнующихся и правильной оценки соревновательных ситуаций и выполненных действий. Это также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся формируется тяга к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований целесообразно начинать приобретать уже на тренировочном этапе и продолжать на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде порта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.



Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельно вести дневник: записывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты и результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Лица, зачисленные в группы совершенствования спортивного мастерства, могут привлекаться в качестве помощников тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все занятие в тренировочной группе, составив при этом конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче.

Наряду с хорошим показом упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Они должны принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи.

Для спортсменов этапа спортивного совершенствования рекомендуется выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

План инструкторской и судейской практики включается в индивидуальный план подготовки легкоатлетов с указанием:

- количества часов инструкторской и (или) судейской практики;
- мероприятий, на которых будет проводиться практика (тренировочные занятия или спортивные соревнования).

## **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

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

Эффективность на различных этапах спортивной подготовки, в соответствии с требованиями к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд российской Федерации, определяется по следующим критериям.

#### ***На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):***

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность (см. таблицу 15);
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

#### ***На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «легкая атлетика»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «легкая атлетика»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

#### ***На этапе высшего спортивного мастерства:***

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;
- повышение функциональных возможностей организма;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, определяется НОУОР самостоятельно.

Для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Таблица 15.

**Влияние физических качеств на результативность**

| Физические качества и телосложение   | Уровень влияния | Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|--|-----------------|------------------------------------|-----------------|
| <b>Бег на короткие дистанции</b>   |                 | <b>Прыжки</b>                      |                 |
| Быстрота   | 3               | Быстрота                           | 3               |
| Сила   | 2               | Сила                               | 2               |
| Выносливость   | 2               | Выносливость                       | 1               |
| Гибкость   | 1               | Гибкость                           | 3               |
| Координация  | 2               | Координация                        | 3               |
| <b>Бег на средние и длинные дистанции</b>                                  |                 | <b>Метания</b>                     |                 |
| Быстрота   | 2               | Быстрота                           | 3               |
| Сила   | 1               | Сила                               | 3               |
| Выносливость   | 3               | Выносливость                       | 1               |
| Гибкость   | 1               | Гибкость                           | 2               |
| Координация  | 1               | Координация                        | 2               |
| <b>Спортивная ходьба</b>   |                 | <b>Многоборье</b>                  |                 |
| Быстрота   | 2               | Быстрота                           | 3               |
| Сила   | 1               | Сила                               | 3               |
| Выносливость   | 3               | Выносливость                       | 3               |
| Гибкость   | 2               | Гибкость                           | 2               |
| Координация  | 1               | Координация                        | 2               |
| <u>Условные обозначения:</u>   |                 |                                    |                 |
| 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние. |                 |                                    |                 |

**4.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методика проведения контроля**

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля (также см. таблицу 16):

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

## Основное содержание комплексного контроля

| Виды контроля      | Контроль за эффективностью деятельности   |  | Контроль за качеством состояния   |   |
|--------------------|---|--|---|---|
|                    | Соревновательной  | Тренировочной  | Подготовленности спортсменов  | Внешней среды, определённой факторами   |
| <b>Этапный</b>     | Анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки; | Анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки;                        | Анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки;                                      | - климатическими (температура, влажность, ветер, солнечная радиация);<br>- инфраструктуры (инвентарь, оборудование, покрытие, пр.);<br>- организационными (условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр.);<br>- социальными (воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.) |
| <b>Текущий</b>     | Оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;                              | Анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;  | Оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса;   |   |
| <b>Оперативный</b> | Оценка показателей каждого соревнования.  | Оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия. | Оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки. |   |

**Этапный контроль** позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

**Текущий контроль** направлен на оценку текущих состояний, то есть тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами НОУОР в процессе беседы и наблюдений за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

**Оперативный контроль** предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и

направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

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 обобщенные понятия.

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

Оценка *тактической подготовленности* - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе 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.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

#### 4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования

Одним из важнейших вопросов планирования тренировочного процесса является распределение программного материала по этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация его по недельным циклам, как основным блокам планирования.

Соотношения времени, отводимого на отдельные виды подготовки, может изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, главным образом от погодных условий, наличие материальной базы, а также индивидуальных особенностей занимающихся. При этом должна сохраняться общая направленность тренировочного процесса, предполагающая больший удельный вес на физическую подготовку в начале годового цикла и увеличение объема технической подготовки в течение сезона.

Наряду с планированием процесса подготовки важнейшей функцией управления является контроль за эффективностью спортивной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, в соответствии с положением о внутреннем контроле (промежуточная аттестация).

Критериями оценки эффективности подготовки служат нормативные требования (выполнение контрольных нормативов).

Для тестирования уровня освоения Программы по общей и специальной физической подготовке используют комплексы контрольных упражнений.

Выполняются упражнения, которые позволяют оценить развитие основных физических качеств (быстроту, скоростно-силовые качества, выносливость, силу, координацию).

Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используются специализированные упражнения.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на каждом этапе спортивной подготовки проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Таблица 17.

#### Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)<sup>4</sup>:

| №   | Упражнения  | Единица измерения | Минимальный норматив |         |
|---|---|-------------------|----------------------|---------|
|   |   |                   | ЮНОШИ                | ДЕВУШКИ |
| Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции                            |   |                   |                      |         |
| 1   | Бег 60 м с высокого старта  | с                 | 7,8                  | 8,6     |
| 2   | Бег 150 м с высокого старта   | с                 | 25,5                 | 27,8    |
| 3   | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см                | 235                  | 210     |
| Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба |   |                   |                      |         |
| 4   | Бег 60 м с высокого старта  | с                 | 8,1                  | 8,9     |
| 5   | Бег 500 м   | мин,с             | 1,44                 | 2,01    |
| 6   | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см                | 230                  | 200     |
| Для спортивной дисциплины: прыжки   |   |                   |                      |         |

<sup>4</sup> Приказ Минспорта РФ от 20.08.2019г. № 673 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика», Приложение 6.



|  |   |       |     |     |
|--|---|-------|-----|-----|
| 7  | Бег 60 м с высокого старта  | с     | 8,5 | 9,5 |
| 8  | Тройной прыжок в длину с места  | м, см | 7,5 | 6   |
| 9  | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см    | 235 | 210 |
| <b>Для спортивной дисциплины: метания</b>    |   |       |     |     |
| 10   | Бег 60 м с высокого старта  | с     | 8,5 | 9,5 |
| 11   | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед                                       | м     | 10  | 8   |
| 12   | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см    | 210 | 200 |
| <b>Для спортивной дисциплины: многоборье</b> |   |       |     |     |
| 13   | Бег 60 м с высокого старта  | с     | 8,1 | 8,9 |
| 14   | Тройной прыжок в длину с места  | м, см | 7,5 | 6   |
| 15   | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед                                       | м     | 9   | 7   |
| 16   | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см    | 210 | 200 |

### **Подготовка спортсменов в группах спортивного совершенствования**

Структура годового цикла строится по стандартной схеме. Увеличивается объём специальных тренировочных нагрузок и объём силовых и скоростно-силовых упражнений, а также количество соревнований.

Особое внимание на данном этапе подготовки уделяется совершенствованию техники видов, исправлению индивидуальных технических ошибок. С этой целью проводят видео- и киносъёмку с последующим анализом кинограмм.

Таблица 18.

### **Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства<sup>5</sup>:**

| №   | Упражнения  | Единица измерения | Минимальный норматив |         |
|---|---|-------------------|----------------------|---------|
|   |   |                   | ЮНОШИ                | ДЕВУШКИ |
| <b>Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции</b>         |   |                   |                      |         |
| 1   | Бег 60 м с высокого старта  | с                 | 7,3                  | 8,2     |
| 2   | Бег 300 м с высокого старта   | с                 | 37                   | 43      |
| 3   | Десятерной прыжок в длину с места   | м                 | 27                   | 25      |
| 4   | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см                | 270                  | 240     |
| <b>Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции</b> |   |                   |                      |         |
| 5   | Бег 60 м с высокого старта  | с                 | 7,9                  | 8,7     |
| 6   | Бег 2 км  | мин,с             | 6                    | 7,1     |
| 7   | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см                | 260                  | 230     |
| <b>Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба</b>                 |   |                   |                      |         |
| 8   | Бег 60 м с высокого старта  | с                 | 8,1                  | 9,1     |
| 9   | Бег юноши - 5 км, девушки - 3 км  | мин,с             | 17,3                 | 12      |
| 10  | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см                | 250                  | 220     |
| <b>Для спортивной дисциплины: прыжки</b>                            |   |                   |                      |         |
| 11  | Бег 60 м с высокого старта  | с                 | 7,4                  | 8,4     |
| 12  | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | м, см             | 260                  | 230     |

<sup>5</sup> Приказ Минспорта РФ от 20.08.2019г. № 673 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика», Приложение 7.

|                                       |   |       |     |     |
|---------------------------------------|---|-------|-----|-----|
| 13                                    | Полуприсед со штангой весом не менее юноши - 80 кг, девушки - 40 кг           | раз   | 1   | 1   |
| Для спортивной дисциплины: метания    |   |       |     |     |
| 14                                    | Бег 60 м с высокого старта  | с     | 7,6 | 8,7 |
| 15                                    | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см    | 260 | 230 |
| 16                                    | Рывок штанги весом не менее юноши - 70 кг, девушки - 35 кг                    | раз   | 1   | 1   |
| Для спортивной дисциплины: многоборье |   |       |     |     |
| 17                                    | Бег 60 м с высокого старта  | с     | 7,7 | 8,8 |
| 18                                    | Тройной прыжок в длину с места  | м, см | 8   | 7   |
| 19                                    | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | м     | 250 | 220 |
| 20                                    | Жим штанги лёжа весом не менее юноши - 70 кг, девушки - 25 кг                 | раз   | 1   | 1   |

### Подготовка спортсменов в группах высшего спортивного мастерства

В подготовке легкоатлетов высокого класса можно выделить главные особенности групп высшего спортивного мастерства, составляющие высокие спортивные результаты:

- круглогодичность тренировок;
- строго индивидуальные планы спортивной подготовки;
- адаптацию к условиям внешней среды.

Каждый годичный цикл тренировочного процесса претерпевает закономерные изменения, зависящие от биологических свойств организма человека и от условий внешней среды. Одним из факторов достижения наилучших спортивных результатов является необходимость адаптировать организм легкоатлета к определённым условиям внешней среды, и спортсмен, проводя тренировку на протяжении многих месяцев, стремиться достичь высшей спортивной формы к заранее известным срокам главного соревнования сезона.

Таблица 19.

### Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства<sup>6</sup>:

| №  | Упражнения  | Единица измерения | Минимальный норматив |         |
|--|---|-------------------|----------------------|---------|
|  |   |                   | ЮНОШИ                | ДЕВУШКИ |
| Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции         |   |                   |                      |         |
| 1  | Бег 60 м с высокого старта  | с                 | 7                    | 7,7     |
| 2  | Бег 300 м с высокого старта   | с                 | 35                   | 40      |
| 3  | Десятерной прыжок в длину с места   | м                 | 32                   | 28,5    |
| 4  | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см                | 290                  | 260     |
| Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции |   |                   |                      |         |
| 5  | Бег 60 м с высокого старта  | с                 | 7,6                  | 8,5     |
| 6  | Бег 2 км  | мин,с             | 5,45                 | 6,4     |
| 7  | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см                | 260                  | 250     |
| Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба                 |   |                   |                      |         |
| 8  | Бег 60 м с высокого старта  | с                 | 8                    | 8,9     |
| 9  | Бег юноши - 5 км, девушки - 3 км  | мин               | 17                   | 11,3    |

<sup>6</sup> Приказ Минспорта РФ от 20.08.2019г. № 673 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика», Приложение 8.

|                                       |   |       |     |     |
|---------------------------------------|---|-------|-----|-----|
| 10                                    | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см    | 250 | 240 |
| Для спортивной дисциплины: прыжки     |   |       |     |     |
| 11                                    | Бег 60 м с высокого старта  | с     | 7,2 | 8   |
| 12                                    | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | м, см | 270 | 250 |
| 13                                    | Полуприсед со штангой весом не менее юноши - 100 кг, девушки - 50 кг          | раз   | 1   | 1   |
| Для спортивной дисциплины: метания    |   |       |     |     |
| 14                                    | Бег 60 м с высокого старта  | с     | 7,4 | 8,3 |
| 15                                    | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см    | 280 | 250 |
| 16                                    | Рывок штанги весом не менее юноши - 80 кг, девушки - 40 кг                    | раз   | 1   | 1   |
| Для спортивной дисциплины: многоборье |   |       |     |     |
| 17                                    | Бег 60 м с высокого старта  | с     | 7,3 | 8,2 |
| 18                                    | Тройной прыжок в длину с места  | м, см | 8,5 | 7,5 |
| 19                                    | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | м     | 270 | 240 |
| 20                                    | Жим штанги лёжа весом не менее юноши - 80 кг, девушки - 30 кг                 | раз   | 1   | 1   |

Для проведения тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в НОУОР.

### **Рекомендации по организации тестирования**

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

Основные требования к контролю:

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

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

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

4. Контроль подготовки на этапах годового цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп, занимающихся легкой атлетикой.

*Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема, интенсивности и психической напряженности специализированных упражнений на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.*

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения НОУОР, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает работу приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки, и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки.

Исключение составляют требования к спортивным результатам обучающихся, а именно, когда обучающийся переходит на следующий этап подготовки только при условии выполнения спортивного разряда, необходимого для данного этапа.

#### **Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:**

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Ежегодно приказом по НОУОР утверждаются сроки проведения аттестации (в течение месяца в конце учебного года) и список членов аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация должна быть назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза. На следующий этап подготовки переходят только обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

## **V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **5.1. Перечень Интернет-ресурсов**

1) КонсультантПлюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «по организации спортивной подготовки в РФ»
- Приказ Минспорта РФ от 20.08.2019г. № 673 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

2) Минспорта РФ // <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

- Всероссийский реестр видов спорта. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
- Единая всероссийская спортивная классификация 2018-2021 гг. (летние виды спорта) <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/31598/>
- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyu-kalendarnyy-p/>

3) Официальный сайт Российского антидопингового агентства // <http://www.rusada.ru>.

4) Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства // <http://www.wada-ama.org>.

5) Официальный сайт Олимпийского комитета России // <http://www.roc.ru>.

6) Официальный сайт Международного олимпийского комитета // <http://www.olympic.org>.

7) Сайт организации, осуществляющей спортивную подготовку [www.nouor.ru](http://www.nouor.ru)

8) Библиотека международной спортивной информации. // <http://bmsi.ru>

## 5.2. Литература

1. Алабин В. Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. Челябинск, 2012.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2013.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2013.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 2015.
5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. М. Terra-спорт, 2015.
6. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100, 200, 400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М., 2005.
7. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М., Спорт, 2013.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2017.
9. Мельников В.Н. Психология - Учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 2018.
10. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2015.
11. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 2014.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2018.
13. Озолин Э. С. Спринтерский бег. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
14. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2016.
15. Платонов В.Н. Теория спорта – К.: Виша школа, 2012.
16. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Издательство «СААМ», 2015.
17. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. – Киев: Олимпийская литература, 2017.
18. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 2017. – 128 с.
19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - 3-е издание- М. «Академия»2019.



## **VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

**на основе**

- Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий,
- Календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Нижегородской области (обновляются ежегодно).

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение 1

### Индивидуальная карта спортсмена

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата и место рождения \_\_\_\_\_

Год и месяц начала занятия спортом \_\_\_\_\_

Избранный вид спорта \_\_\_\_\_

| Группы, год                            | Дата обследования | Физическое развитие |                |                 |                           |         |                  |
|--|-------------------|---------------------|----------------|-----------------|---------------------------|---------|------------------|
|  |                   | Длина тела, см      | Масса тела, кг | Длина стопы, см | Сила сгибателей кисти, кг | ЖЕЛ, мл | Заключение врача |
| Исходные данные при зачислении в НОУОР |                   |                     |                |                 |                           |         |                  |
| Т (СС) 1-й год                         |                   |                     |                |                 |                           |         |                  |
| Т (СС) 2-й год                         |                   |                     |                |                 |                           |         |                  |
| Т (СС) 3-й год                         |                   |                     |                |                 |                           |         |                  |
| Т (СС) 4-й год                         |                   |                     |                |                 |                           |         |                  |
| Т (СС) 5-й год                         |                   |                     |                |                 |                           |         |                  |
| ССМ до года                            |                   |                     |                |                 |                           |         |                  |
| ССМ свыше года                         |                   |                     |                |                 |                           |         |                  |
| ВСМ                                    |                   |                     |                |                 |                           |         |                  |

Отметки при переводе и выпуске

---

---

---

---

### Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- ❖ своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ, выполнять по согласованию с тренером указания врача;
- ❖ незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру:
  - о возникновении ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица, либо жизни или здоровью иных лиц;
  - о неисправностях, используемого оборудования и спортивного инвентаря;
  - о заболеваниях и травмах;
  - о нарушениях общественного порядка.

Спортсмены обязаны:

- ❖ соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- ❖ соблюдать антидопинговые правила;
- ❖ предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;
- ❖ не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;
- ❖ соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

## ПАМЯТКА

### МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА

#### 1. Общие требования безопасности.

Травмы в легкой атлетике могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

#### Внешние факторы спортивного травматизма:

- ✓ неправильная общая организация тренировочного процесса;
- ✓ методические ошибки тренера-преподавателя при проведении тренировочного процесса;
- ✓ нарушение легкоатлетами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- ✓ неудовлетворительное состояние дорожек, мест занятий, оборудования и экипировки легкоатлета;
- ✓ неблагоприятные погодные и санитарно-гигиенические условия при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится: проведение тренировочных занятий с большим числом легкоатлетов, превышающим установленные нормы;

- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

#### Внутренние факторы спортивного травматизма:

- ✓ наличие врожденных и хронических заболеваний;
- ✓ состояние утомления и переутомления;
- ✓ изменение функционального состояния организма легкоатлета, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному занятию по легкой атлетике;
- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, спортивных и спортивно-оздоровительных мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные и спортивно-оздоровительные мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных сооружениях и стадионах.

## 2. Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой, плотно облегающую ногу и не стесняющую кровообращение;
- тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов;
- под руководством тренера-преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро и т.д.);
- провести разминку. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличивать время, отведенное на разминку перед выполнением легкоатлетических упражнений (разминка должна быть более интенсивной).

## БЕГ

Спортсмен должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером-преподавателем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

## ПРЫЖКИ

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20—40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из нее грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Спортсмен должен:

- грабли класть зубьями вниз;

- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда тренер дал разрешение, и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим занимающимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

## МЕТАНИЯ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Спортсмен должен:

- перед выполнением упражнений по метанию убедиться в отсутствии людей в секторе метания;
- производить метания только с разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метаемого;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения тренера-преподавателя, не производить произвольных метаний;
- при метании предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- не передавать снаряд для метания друг другу броском;
- не метать снаряд в необорудованных для этого местах.

Тренировочный процесс, спортивные и спортивно-оздоровительные мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.



## ПЛАН АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

| № п/п | Содержание мероприятия   | Форма проведения                            | Сроки реализации   |
|-------|--|---|--|
| 1.    | Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах                                  | Лекции, беседы, индивидуальные консультации | Сентябрь-октябрь, согласно плану работы НОУОР                  |
| 2.    | Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)           |   | Сентябрь-октябрь   |
| 3.    | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения |   | Сентябрь-октябрь, В течение года по запросу тренера, студентов |
| 4.    | Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья                                    |   | Сентябрь-октябрь   |
| 5.    | Контроль знаний антидопинговых правил  | Опросы и тестирование                       | Ноябрь, январь, май  |
| 6.    | Ознакомление спортсменов с обязательством студента при поступлении в НОУОР                                 | Беседа                                      | Август   |