**Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Директор**

**Спортивной школы г. Алдан**

**В.Л. Пономаренко**

**Учебная программа**

**Спортивной школы г. Алдан**

**по легкой атлетике**

**составлена на основе**

**ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

**легкая атлетика**,

**утверждённого**

**приказом Минспорта России**

**24 апреля 2013 г. N 220**

**Срок реализации программы: 12 лет**

**2014**

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

# Программа легкой атлетике составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 апреля 2013 г. N 220), в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», примерной программой по легкой атлетике для системы дополнительного образования детей ДЮСШ, СДЮСШОР.

**Программа включает в себя нормативную и методические части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и проведению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов легкоатлетов. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства легкоатлетов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.**

**Программой предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса подготовки легкоатлетов, последовательность в решении задач укрепления здоровья, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных легкоатлетов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.**

**Структура методической части программы включает: основной программный материал по разделам подготовки легкоатлетов, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; организацию и проведение педагогического и медицинского контроля; примерные недельные микроциклы по годам на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.**

**Нормативная часть учебной программы включает:**

**- режим тренировочной работы и наполняемость групп по этапам подготовки;**

**- примерный план тренировочных занятий;**

**- соотношение средств общей, специальной физической подготовки и специальной подготовки;**

**- показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле;**

**- требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям;**

**- контрольные нормативы.**

**Обучение осуществляется в спортивных группах, наполняемость которых регламентируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами, и закреплена Приказом Минспорта России от 24.04.2013 г. №220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика».**

**Программа предполагает решение следующих основных задач:**

**-содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья;**

**-подготовка спортсменов легкоатлетов высокой спортивной квалификации, подготовка резерва сборной команды России;**

**-теоретическая подготовка спортсменов;**

**-воспитание волевых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых легкоатлетов.**

**Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях. Основными формами тренировочного процесса являются:**

**- групповые тренировочные занятия;**

**- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);**

**- контрольные испытания;**

**- контрольные соревнования.**

**Дополнительные формы тренировочного процесса:**

**- тренировочные сборы;**

**- показательные выступления;**

**- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).**

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

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

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

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

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

**Все виды легкой атлетики подразделяются на группы.**

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

**У женщин проводятся заходы:**

**– на стадионе – 3, 5, 10 км;**

**– в манеже – 3, 5 км;**

**– на шоссе – 10, 20 км.**

**У мужчин проводятся заходы:**

**– на стадионе – 3, 5, 10, 20 км;**

**– в манеже – 3, 5 км;**

**– на шоссе – 35, 50 км.**

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

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

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

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

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

***Бег на выносливость:***

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

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

***–* сверхдлинные дистанции: 15; 21,0975; 42,195 (К); 100 км – проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;**

***–* ультра длинные дистанции – суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль – 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: 60, 100 (К) м у женщин; 110 (К), 300, 400 (К) м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).**

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

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

**Эстафетный бег включает классические виды 4х100 м и 4х400 м и проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4х200 м и 4х400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты – мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые шведские эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 м – у мужчин и 400 + 300 + 200 + 100 м – у женщин.**

**Кроссовый бег– смешанный вид, бег по пересеченной местности, требующий проявления специальной выносливости, ловкости.**

**Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции: 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин: 1, 2, 3, 4, 6 км.**

***Легкоатлетические прыжки*делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность. К первой группе относятся: а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега. Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.**

**Первая группа легкоатлетических прыжков:**

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

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

**Вторая группа легкоатлетических прыжков:**

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

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

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

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

**Метание копья(К) *(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 свойствами.**

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

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

***Многоборья.*Классическими видами многоборья являются: у мужчин – десятиборье, у женщин – семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м.**

**К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м); пятиборье для девушек (100 м с/б, ядро, высота, длина, 800 м). В спортивной классификации определены: у женщин – пятиборье, четырехборье и троеборье; у мужчин – девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье.Четырехборье, раньше оно называлось «пионерским», проводится для школьников   
11–13 лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.**

**Набор спортсменов в детско-юношескую спортивную школу по легкой атлетике проходит в возрасте 9 лет и старше.**

**Многолетний процесс подготовки делится на этапы: Спортивно оздоровительный (от 7 до 17 лет), начальной подготовки (от 9 до 10 лет), спортивной специализации (от 11 до 15 лет), спортивного совершенствования (от 16 до 18 лет). (Таблица №1)**

**Спортивно-оздоровительный этап. На этот этап подготовки зачисля­ются дети в возрасте от 6,5 лет до 17-летнего возраста, желающие заниматься легкой атлетикой, независимо от их одаренности, способности, уровня физического разви­тия и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.**

**Для юных спортсменов, занимающихся в спортивно оздоровительных группах, основными задачами являются:**

**- укрепление здоровья,**

**- улучшение физического развития,**

**- овладение основами техники выполнения упражнений**

**- разносторонняя физическая подготовленность,**

**- привитие интереса к тренировочным занятиям,**

**- воспитание черт характера**

**На спортивно оздоровительном этапе основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятий, которую ставит тренер, спортсмен выполняет ту или иную работу.**

**Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры.**

**Тренировочные нагрузки на спортивно оздоровительном этапе подготовки у девушек такие же, как и у юношей.**

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

**Для юных спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки, основными задачами являются:**

**- укрепление здоровья,**

**- улучшение физического развития,**

**- овладение основами техники выполнения упражнений**

**- разносторонняя физическая подготовленность,**

**- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям,**

**- воспитание черт характера.**

**На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятий, которую ставит тренер, спортсмен выполняет ту или иную работу.**

**Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры.**

**В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики.**

**Тренировочные нагрузки на этапе начальной подготовки у девушек такие же, как и у юношей. (Приложение №5)**

**На тренировочный этап зачисляются юные легкоатлеты после этапа начальной подготовки, выполнившие III спортивный разряд и спортсмены из других видов спорта, выполнившие приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке (Приложение №6). В тренировочных группах проходят этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки.**

**Задачами учебно-тренировочного этапа 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;**

**- совершенствование техники спринтерского бега;**

**- дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП;**

**- развитие общей выносливости;**

**- совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта;**

**- повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости;**

**- совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований;**

**- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.**

**На этапы спортивного совершенствования принимаются спортсмены, выполнившие норматив КМС (кандидата в мастера спорта), выполнившие нормативные требования по общей, специальной, технической подготовленности и по спортивным результатам (Приложение №7). Структура годичного цикла тренировок на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип этапа спортивного совершенствования – 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 и соревнований как на основной, так и на смежных дистанциях.**

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

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления спортсменов на этапы подготовки и минимальное количество спортсменов, занимающихся в группе на каждом этапе подготовки (таблица №1).**

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**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, объёмов 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 определённой 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 общей 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 строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.**

**Этапы, задачи, средства и методы подготовки для различных дисциплин легкой атлетики, развиваемых в школе, имеют незначительные различия и поэтому могут быть взяты за основу планирования и построения многолетней подготовки спортсменов разных специализаций. (Таблица №2)**

**Большое влияние на периодизацию 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.**

**Для развития:**

**- выносливости: анаэробные возможности (общая выносливость) – с 10 до 12 лет и с 17 до 18 лет; специальная выносливость (спринтерская) – с 14 до 16 лет; анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции) – с 15 до 18 лет;**

**- быстроты: показатель темпа движения – с 9 до 13 лет; двигательной реакции – с 9 до 12 лет;**

**- 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 четыре этапа:**

**1 – набор в группы начальной подготовки ДЮСШ;**

**2 – отбор обучающихся тренировочные группы;**

**3 – отбор для углубленной специализации в легкой атлетике;**

**4 – отбор в 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.**

**Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. Весь процесс многолетней тренировки спортсмена делится на четыре основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в спортивной школе. (Таблица №3)**

* 1. **План спортивной подготовки**

**При составлении тематического плана учтен режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном 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. (Приложение 9).**

**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.**

**Тематический 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 годичного цикла тренировки обучающихся спортивных школ определяется:**

**- задачами, которые поставлены в годичном 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.**

* 1. **Теоретическая подготовка**

**В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсме­нов осуществляется на всех этапах спортивной деятельности. На каж­дом из них используются свои специфические средства и методы под­готовки.**

**На *этапе начальной подготовки* основными методами теоретичес­кой подготовки являются: беседы, демонстрация простейших нагляд­ных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.**

**На *этапе углубленной спортивной специализации* (учебно-трениро­вочные группы) используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, раз­бор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тре­нировки, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки и обучения.**

**Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культу­ры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специаль­ной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать науч­ные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы. Спортсмен должен:**

**- знать задачи, стоящие перед ним;**

**- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быст­роты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной трениров­ки, ее содержании, планировании перспективной многолетней трени­ровки;**

**- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особеннос­ти непосредственной подготовки к ним и участия в них;**

**- вести учет тренировки и контроль за ней;**

**- анализировать спортивные и функциональные показатели;**

**- вести дневник тренировки.**

**Само определение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстро­ты, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процес­сов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. В конеч­ном счете управление процессом спортивной тренировки на ступени высшего мастерства должно осуществляться самим спортсменом. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, психо­логии, гигиены, биомеханики.**

**Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической под­готовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с осно­вами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.**

**Для теоретической подготовки спортсменов используются специ­ально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам тех­ники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литера­туры по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных га­зет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревно­ваний.**

**Нет сомнения, что программа специального образования спорт­сменов гораздо обширнее, чем указано здесь. К проблеме специаль­ной теоретической подготовки должно быть привлечено особое вни­мание спортивных организаций и тренеров. В теоретической подго­товке спортсмена наибольшая роль принадлежит тренеру. На первых тренировочных занятиях, во время объяснения упражнений, в паузах между ними тренер «настраивает» ученика на изучение избранного вида спорта, его техники, тактики.**

**Тренер организует специальные занятия по теоретической подго­товке, делает доклады, проводит беседы, встречи с известными мас­терами спорта и специалистами. Тренер постоянно следит за новин­ками спортивной литературы, знакомит с ними учеников. Но самое главное - желание самих спортсменов приобрести глубокие знания. В связи с этим очень важно пробудить у спортсменов интерес ко всем вопросам специальной теоретической подготовки.**

**Примерные темы теоретической подготовки:**

**- «Физическая культура и спорт в РФ»,**

**- «Развитие бега в РФ 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».**

* 1. **Программный материал для практических занятий**

**Программный материал для групп начальной подготовки и учеб­но-тренировочных групп представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения.**

**В целях глубокого понимания об исходном элементе многолетней структуры тренировки - тренировочном задании даются основные положения, касающиеся обоснования и технологии использования стандартных тренировочных заданий в процессе подготовки будущих многоборцев.**

**Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе оп­ределенной структуры, которая представляет собой относительно устой­чивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), закономерное соотношение между ними и общую последовательность.**

**Структура спортивной тренировки юного спортсмена 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.).**

**Рассматривая многолетнюю спортивную тренировку юного спорт­смена (легкоатлета) как целостную систему, вычленяют следующие структурные компоненты - относительно обособленные звенья тре­нировочного процесса:**

**1) тренировочные задания;**

**2) тренировочные занятия и их части;**

**3) микроциклы;**

**4) мезоциклы;**

**5) макроциклы (периоды тренировки годичные и полугодичные);**

**6) стадии;**

**7) этапы многолетней тренировки (продолжительностью от 2 до 6 лет).**

**В системе программно-методического обеспечения подготовки резервов тренировочные задания сравнительно недавно получили признание и терминологическое обоснование как структурная еди­ница многолетнего процесса. Сейчас можно говорить, что трениро­вочные задания являются исходным элементом структуры тренировки.**

**Ряд специалистов в области спорта понимают нагрузки и трени­ровочное задание как одно и то же. Однако следует различать эти два понятия.**

**В теории и методике физического воспитания под нагрузкой по­нимается прежде всего количественная мера воздействия физических упражнений. Общий объем нагрузки в упражнениях циклического характера чаще всего оценивают по суммарному километражу (за отдельное занятие, неделю и т.д.), в упражнениях с отягощениями по суммарному весу отягощений или числу подъемов (штанги и т.д.). В последние годы для суммарной оценки нагрузки по величине функ­циональных сдвигов, т.е. внутренней физиологической стороны на­грузки, используют непрерывную и достаточно частую регистрацию сердечных сокращений (с помощью телеметрической системы) и рас­четом суммарных энергозатрат. Абсолютная интенсивность внутрен­ней нагрузки определяется величиной затрат в единицу времени.**

**Исходной структурной единицей тренировки является не нагруз­ка, а тренировочное задание. В своей работе В.П. Попов объясняет это тем, что сами по себе абстрактные понятия работы и отдыха не несут педагогической информации. По его мнению, работа и отдых приобретают педагогический смысл только тогда, когда они опреде­ленным образом организованы. А организованная определенным образом работа и отдых - это уже тренировочное задание, дающее известную тренировочную нагрузку организму спортсмена и имею­щее конкретное педагогическое содержание и смысл. И основное за­ключается в том, что тренировочные задания всегда позволяют решать в занятии конкретную педагогическую задачу, а тренировочное занятие - это как бы определенная последовательность тренировочных заданий.**

**Тренировочное задание - это часть плана тренировочного заня­тия, состоящая из одного упражнения или комплекса физических уп­ражнений, выполняемых с определенными педагогическими задача­ми тренировочного процесса. Оно рассматривается как первичное звено в реализации целенаправленного и четкого управления трени­ровкой. Тренировочное задание в процессе его выполнения оказыва­ет педагогическое и функциональное воздействие на спортсмена. Важ­ное место в тренировке отводится упражнениям в процессе выполне­ния этого задания.**

**Построение учебно-тренировочного процесса юных легкоатлетов на основе использования стандартных тренировочных заданий позво­ляет обеспечить:**

**а) единообразие методики многоборной подготовки;**

**б) дифференцированное и целенаправленное воздействие на юный организм для лучшего воспитания основных физических качеств;**

**в) применение заданий методом вариативных упражнений, снижая монотонность;**

**г) увеличение диапазона целенаправленных вариаций основного двигательного действия;**

**д) создание условий к оптимальному соотношению повторяемо­сти и вариативности;**

**е) значительное упорядочение тренировочного процесса на всех этапах многолетних занятий спортом.**

**Тренировочные задания делятся на три группы: аэробного, сме­шанного аэробно-анаэробного и анаэробного воздействия.**

**При этом учитывается оценка различных сторон индивидуаль­ной физической подготовленности юных спортсменов, где можно выделить три уровня: средний, выше среднего, ниже среднего. Это способствует дифференцированному подбору и применению трени­ровочных заданий с учетом необходимости избирательного воздей­ствия на конкретные звенья индивидуальной физической подготов­ленности.**

**Можно полагать, что отбор и классификация тренировочных за­даний тренерами для решения конкретных задач, выполняемых в про­цессе спортивной подготовки юных многоборцев, позволит система­тизировать задания различной направленности и создать свой ката­лог наиболее часто применяемых в тренировке упражнений, упростить планирование, учет и контроль тренировочной нагрузки, даст возмож­ность тренеру и спортсмену получать четкую количественную и каче­ственную характеристику проделанной тренировочной работы за определенный период времени, повысить надежность управления тре­нировочным процессом.**

**Ориентация на создание блока тренировочных заданий направлен­ного воздействия в форме комплексов упражнений и игр является ос­новой для пересмотра традиционных представлений о планировании и организации учебно-тренировочного урока.**

**Тренировочные задания условно делятся на четыре группы:**

**1) обучающие;**

**2) комплексы, развивающие физические качества;**

**3) игры, развивающие физические качества;**

**4) специальные (состоящие из средств беговой подготовки).**

**Методика применения тренировочных заданий в учебном процессе**

**При планировании группового учебно-тренировочного занятия важно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочного задания, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность. Тренировоч­ный урок делится на три части.**

**Подготовительная часть - разминка, включаются общеразвивающие упражнения, а для второго года обучения - специальные и игро­вые упражнения.**

**Главная задача основной части - изучение техники спортивного упражнения, обеспечение общей и специальной подготовки. Физичес­кие упражнения в виде тренировочных заданий (10-20 мин) в основ­ной части располагают в следующей последовательности: упражне­ния (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы и выносливости (40-45 мин).**

**В заключительную часть (15 мин) урока включают упражнения, направленные на развитие быстроты, применяют в основной части урока после разминки. Вслед за ними используют игры и игровые упражнения.**

**Тренировка планируется по дням на основе недельного (или с дру­гим числом дней) цикла. Цикловое планирование позволяет выполнять большую тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых, причем не столько за счет свободных дней, сколько за счет целе­сообразного чередования и сочетания различных тренировочных ра­бот. В настоящее время спортсмены тренируются 5-7 раз в неделю.**

**В тренировочном цикле чередуются занятия с разными задачами, средствами, методами и нагрузками. В связи с этим очень важно так построить микроцикл, чтобы повысить эффективность тренировки за счет правильного распределения в цикле разных занятий. Так, для совершенствования техники далеко не безразлично, что выполнялось в тренировочном занятии накануне. Если занятие было посвящено воспитанию выносливости или совершенствованию техники при мак­симальных усилиях, то в следующий день работать над улучшением техники не следует, поскольку это неэффективно. В то же время со­вершенствование техники при небольших нагрузках в течение несколь­ких дней подряд дает положительные результаты.**

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

**Среди разных упражнений и тренировочных нагрузок, включае­мых в занятие, надо выделять главные, которые определили бы его преимущественную направленность: на воспитание какого-либо дви­гательного качества, овладение техникой или тактикой, поддержание тренированности или активный отдых и т.п. Подчеркиваем, что пре­имущественная направленность определяет основную задачу; кроме нее в занятиях во многих случаях решаются и другие задачи, но вни­мание спортсмена, его возможности лучше сосредоточить на чем-либо одном, главном в данном занятии. Даже при интегральном методе направленность сознания спортсмена не должна распыляться.**

**В установлении оптимального взаимодействия смежных по дням занятий можно исходить из их принципиальной последовательности в связи с преимущественной направленностью.**

**1. Изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях.**

**2. Совершенствование техники при больших и максимальных уси­лиях.**

**3. Воспитание быстроты в кратковременной работе.**

**4. Воспитание быстроты в продолжительной работе.**

**5. Воспитание силы при усилиях 60-80% от максимального уровня.**

**6. Воспитание силы при усилиях 90-100% от максимального уровня.**

**7. Воспитание силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности.**

**8.Воспитание силовой выносливости в работе большой и макси­мальной интенсивности.**

**9. Воспитание выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней.**

**10. Воспитание выносливости в работе большой мощности.**

**11. Воспитание выносливости в работе умеренной мощности.**

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

**Упражнения, направленные на воспитание того или иного каче­ства или совершенствование техники, нуждаются в разной частоте повторений по дням. Так, воспитание гибкости, общей выносливо­сти, а также силы мелких мышечных групп осуществляется эффектив­нее при ежедневной тренировке; в то же время сила более крупных мышц лучше нарастает при тренировке через день; режим воспита­ния специальной выносливости при высокой нагрузке - 3 занятия, равномерно расположенных в неделе; общая физическая подготов­ленность, в том числе и общая выносливость, поддерживается на до­стигнутом уровне двумя занятиями в неделю; двух занятий достаточ­но также для поддержания достигнутой гибкости, силы и быстроты.**

**Здесь нет возможности перечислить все средства тренировки и их оптимальную повторяемость в микроцикле. Важно, что любая зада­ча тренировки успешнее решается при оптимальном режиме повторе­ний по дням.**

**Оптимальная повторность по дням может измениться в зависимо­сти от условий выполнения упражнения. То же воспитание гибкости, но с отягощениями, уже нецелесообразно планировать ежедневно, луч­ше через день. Также и прыжковые упражнения, столь полезные при ежедневной тренировке без отягощений, можно делать лишь 3 раза в неделю, если положить штангу на плечи. Упражнения «на быстроту» нельзя выполнять бегуну подряд 3-4 дня зимой на снегу или летом на песке. Более эффективно делать это через день.**

**Для правильного сочетания работы и отдыха в тренировочном микроцикле чередуются предельные нагрузки в одних занятиях с ра­ботой, поддерживающей уровень тренированности - в других, и ак­тивном отдыхе - в третьих. Предельные нагрузки обычно включают­ся 1-2 раза в неделю, нагрузка, поддерживающая тренированность -два раза, а для активного отдыха большей частью достаточно одного раза в неделю.**

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

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

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

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

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

**Если тренировка проводится 2-3 раза в день, то аналогично запи­сывается содержание утренней, дневной и вечерней тренировки.**

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

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

**В повторяемых циклах направленность занятий и упражнений со­храняются, но средства и методы разнообразятся, а объем и интен­сивность работы изменяются. Могут меняться и условия, в которых проводится тренировка.**

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

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

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

**Вполне допустима и другая, более сложная динамика в содержа­нии и нагрузке повторяемых микроциклов. Но складывается эта ди­намика на основе указанных сочетаний микроциклов. В построении тренировочных микроциклов не должно быть догматизма, механи­ческого выполнения того, что запланировано. Необходимо постоян­но вносить поправки в соответствии с состоянием спортсмена, усло­виями занятий и пр.**

**Микроциклы делятся на тренировочные и соревновательные.**

**Тренировочные микроциклы строятся таким образом, чтобы обес­печить наибольшее повышение уровня тренированности и развитие спортивной формы. Соревновательные циклы направлены на обес­печение наилучшей подготовки к определенному состязанию.**

**Соединяясь, микроциклы образуют этапы и периоды круглогодич­ной и многолетней тренировки. Есть все основания считать микро­цикл основным конструктивным элементом в построении и планиро­вании процесса спортивной тренировки.**

**Распределение времени в тематическом плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. (Приложение №8)**

1. **Воспитательная работа и психологическая подготовка**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. **Восстановительные мероприятия и средства психологического восстановления.**

**3.1. Педагогические средства восстановления**

**Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает, как использование отдельных упражнений, так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.**

**Психологические средства воспитания.**

**К психологическим средствам относятся:**

**- аутогенная тренировка;**

**- психопрофилактика;**

**- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;**

**- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций.**

**Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжение и уменьшить психическое утомление.**

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

**Распределение средств и методов психической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-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 обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимуще­ственное значение.**

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

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

**В круглогодичном цикле подготовки существует такое 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 *учебно-тренировочных занятий* также существует опреде­ленная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.**

**В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на раз­витие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается ин­формация, способствующая развитию интеллекта и психических функ­ций.**

**В подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются спе­циализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и само­регуляции, повышается уровень психической специальной готовно­сти спортсменов.**

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

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

**Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.**

**Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педаго­гического и медико-биологического воздействия.**

**Под *психолого-педагогическими средствами* подразумеваются: 1) творческое использование тренировочных и соревновательных на­грузок; 2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благопри­ятных условий для протекания процесса восстановления; 3) оптималь­ная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование ин­тервалов отдыха между упражнениями; 4) применение средств и ме­тодов психорегулирующей тренировки. Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.**

***К медико-биологическим средствам* относятся: 1) специализированное питание, фармакологические средства; 2) распорядок дня; 3) спортив­ный массах (ручной и вибрационный); 4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подвод­ный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные» ван­ны, суховоздушная и парная баня); 5) отдельные виды бальнеопроцедур -хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны; 6) электросветотерапия -диадинамические токи, токи Бернера, электростимуляция, ультрафио­летовое облучение; 7) баротерапия; 8) кислородотерапия.**

**Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для юных спорт­сменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.**

**Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Продол­жительность ночного сна после значительных тренировочных нагру­зок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-60 минут), осо­бенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обус­ловливает восстановление и поддержание спортивной работоспособ­ности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пас­сивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагруз­кой, но создающие положительный эмоциональный фон.**

**Восстановительный пищевой рацион юных спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия ка­лорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и опти­мального соотношения как основных пищевых веществ, так и их ком­понентов.**

**Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми угле­водами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшенич­ной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует вклю­чать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восста­новительные процессы.**

**Восстановительный рацион должен быть богат балластными ве­ществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрук­ты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выве­дению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-ки­шечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма потребления воды и пова­ренной соли.**

**Между тренировками и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.**

**При энергозатратах, превышающих 4000 ккал, целесообразна орга­низация 4-5-кратного питания.**

**Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных про­цессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подгото­вительном периоде, которые являются основой выработки новых ка­честв, как следствие развития адаптационных и компенсаторных ме­ханизмов, повышающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.**

**В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назна­чаются фармакологические средства (оратат калия, инозин, панангин, агамат) как профилактическое средство при признаках переутомле­ния. В работе с юными спортсменами использовать фармакологичес­кие средства надо в исключительных случаях, только по назначению врача, преимущественно в старшем возрасте**

**Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки, гидро – и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.**

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

1. **Система контроля и зачетные требования**

**Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.**

**Главная особенность врачебного обследования юных 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 и оперативное.**

***Углубленное медицинское обследование* юные спортсмены проходят 2 раза в год (в начале и в конце учебного года).**

**При исследовании физического развития определяется биологи­ческий возраст, выявляется его соответствие паспортному возрасту и нормативам для возрастно-половой группы данного географическо­го района. Биологический возраст в большей степени определяет уро­вень физического развития, чем паспортный. С темпами полового созревания тесно связаны показатели физической подготовленности и работоспособности.**

**Заключение по результатам углубленного обследования составля­ется с учетом всех использованных методов. При этом возраст явля­ется основополагающим фактором при анализе и оценке многообраз­ного комплекса анатомо-физиологических показателей. Полученные данные суммируются и обобщаются.**

**Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оцен­ку физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, ре­комендации по тренировочному режиму.**

***Этапное обследование* проводится в сроки основных периодов го­дичного тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях, исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ста­вится задача - оценить состояние здоровья, изучить динамику тре­нированности и переносимость тренировочных нагрузок.**

**Дополнительные осмотры юных спортсменов приурочиваются к концу мезоцикла. Они обязательно включают функциональные про­бы сердечно-сосудистой системы и инструментальные методы иссле­дования.**

**В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу спортивного совершенствования. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных на­грузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагруз­ками регистрируются медико-биологические показатели; точно учи­тываются интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки (с, м, баллы и т.д.); сопоставляются педагогические критерии и меди­ко-биологические показатели. Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различ­ных этапах годичного цикла.**

***Текущий контроль* проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесен­ного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель - выявить *как* переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследова­ния зависят от возможности медицинских работников и наличия ап­паратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сер­дечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, адаптацию к дополнительной нагрузке.**

**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 незначительные, 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 легких, макси­мальной вентиляции легких и др.).**

**При оценке функциональной подготовленности ориентируются на показатели работоспособности в тестирующих нагрузках. В практи­ке врачебного контроля над юными спортсменами количественное определение физической работоспособности при пульсе 170 уд./мин проводится почти на всех этапах многолетней подготовки**

**Система контроля к выполнению программы и зачетные требования спортивной подготовки должны включать (таблицы 5,6,7, 8):**

**- конкретизацию критериев подготовленности спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки;**

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

**4. Требования к организации контроля за процессом спортивной подготовки.**

**Организация контроля за процессом спортивной подготовки, а также реализацией программ спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами Российской Федерации, субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления.**

**Организации, осуществляющие спортивную подготовку, самостоятельно разрабатывают систему организации контроля за спортивной подготовкой, основанной на критериях оценки эффективности деятельности, утвержденных учредителем.**

1. **Инструкторская и судейская практика**

**Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики про­ведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, про­водится с целью получения учащимися 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 вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.**

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

**Учащиеся групп спортивного совершенствования 1-3 годов обуче­ния и высшего спортивного мастерства являются помощниками трене­ра в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь само­стоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или в учебно-тренировочных группе, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности разви­тия быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий учащимися групп спортивно­го совершенствования позволяют тренеру выделить из них тех, кто об­ладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомен­дован для учебы в педагогический или физкультурный вуз.**

**Спортсмены групп спортивного совершенствования должны хо­рошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, на треть­ем году обучения выполнять необходимые требования для присвое­ния звания инструктора и судьи по спорту.**

***Приложение:***

***Таблица N 1***

**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ**

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

**КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ**

**НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Наполняемость групп (человек)** |
| **Спортивно оздоровительный этап** | **2** | **7** | **12-14** |
| **Этап начальной подготовки** | **3** | **9** | **10-12** |
| **Тренировочный этап (этап спортивной**  **специализации)** | **5** | **12** | **8-10** |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **2** | **14** | **4-7** |

***Таблица N 2***

**ЭТАПНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИХ ПАРЦИАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ**

**НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**(ЖЕНЩИНЫ/МУЖЧИНЫ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды спортивной подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | | | |
| **Этап спортивно оздоровительной подготовки** | | **Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | |
| **1 год** | **Свыше года** | **1 год** | **Свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| Бег на короткие дистанции | | | | | | | |
| **Общая физическая подготовка (%)** | **71-87** | **71-87** | **71-87** | **68-85** | **28-38** | **18-27** | **18-23** | |
| **Специальная физическая подготовка (%)** | **22-28** | **26-33** | **26-34** | |
| **Техническая подготовка (%)** | **15-17** | **15-17** | **15-17** | **15-17** | **24-30** | **25-31** | **28-35** | |
| **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)** | **5-6** | **5-6** | **5-6** | **6-7** | **7-9** | **9-11** | **11-13** | |
| **Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)** | **0,2-0,5** | **0,5-1** | **0,5-1** | **1-3** | **3-4** | **5-6** | **6-7** | |
| Бег на средние и длинные дистанции | | | | | | | |
| **Общая физическая подготовка (%)** | **71-87** | **71-87** | **71-87** | **68-85** | **50-60** | **40-48** | **20-24** | |
| **Специальная физическая подготовка (%)** | **12-15** | **15-18** | **30-36** | |
| **Техническая подготовка (%)** | **15-17** | **15-17** | **15-17** | **15-17** | **18-22** | **20-24** | **22-27** | |
| **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)** | **5-6** | **5-6** | **5-6** | **6-7** | **7-9** | **9-11** | **11-13** | |
| **Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)** | **0,2-0,5** | **0,5-1** | **0,5-1** | **1-3** | **3-4** | **5-6** | **6-7** | |
| Спортивная ходьба | | | | | | | |
| **Общая физическая подготовка (%)** | **71-87** | **71-87** | **71-87** | **68-85** | **50-60** | **40-48** | **20-24** | |
| **Специальная физическая подготовка (%)** | **12-15** | **15-18** | **30-36** | |
| **Техническая подготовка (%)** | **15-17** | **15-17** | **15-17** | **15-17** | **18-22** | **20-24** | **22-27** | |
| **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)** | **5-6** | **5-6** | **5-6** | **6-7** | **7-9** | **9-11** | **11-13** | |
| **Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)** | **0,2-0,5** | **0,5-1** | **0,5-1** | **1-3** | **3-4** | **5-6** | **6-7** | |
| Прыжки | | | | | | | |
| **Общая физическая подготовка (%)** | **71-87** | **71-87** | **71-87** | **68-85** | **28-38** | **18-27** | **18-23** | |
| **Специальная физическая подготовка (%)** |  |  |  |  | **22-28** | **26-33** | **26-34** | |
| **Техническая подготовка (%)** | **15-17** | **15-17** | **15-17** | **15-17** | **24-30** | **25-31** | **28-35** | |
| **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)** | **5-6** | **5-6** | **5-6** | **6-7** | **7-9** | **9-11** | **11-13** | |
| **Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)** | **0,2-0,5** | **0,5-1** | **0,5-1** | **1-3** | **3-4** | **5-6** | **6-7** | |
| Метания | | | | | | | |
| **Общая физическая подготовка (%)** | **71-87** | **71-87** | **71-87** | **68-85** | **28-38** | **18-27** | **18-23** | |
| **Специальная физическая подготовка (%)** | **22-28** | **26-33** | **26-34** | |
| **Техническая подготовка (%)** | **15-17** | **15-17** | **15-17** | **15-17** | **24-30** | **25-31** | **28-35** | |
| **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)** | **5-6** | **5-6** | **5-6** | **6-7** | **7-9** | **9-11** | **11-13** | |
| **Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика %)** | **0,2-0,5** | **0,5-1** | **0,5-1** | **1-3** | **3-4** | **5-6** | **6-7** | |
| Многоборье | | | | | | | |
| **Общая физическая подготовка (%)** | **65-87** | **65-87** | **65-87** | **65-87** | **45-66** | **26-41** | **17-25** | |
| **Специальная физическая подготовка (%)** | **10-20** | **10-20** | **10-20** | **15-20** | **20-30** | **40-61** | **57-72** | |
| **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)** | **2-4** | **2-4** | **2-4** | **2-4** | **3-5** | **3-6** | **5-8** | |
| **Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)** | **0,2-0,5** | **0,5-1** | **0,5-1** | **1-3** | **3-4** | **5-6** | **6-7** | |

***Таблица N 3***

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ**

**СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды соревнований (соревновательные поездки)** | **Этапы спортивной подготовки** | | | |
| **Спортивно оздоровительный** | **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
|
| **Тренировочные** | **2-3** | **5-9** | **8-12** | **11-16** |
| **контрольные** |  | **-** | **1-2** | **2-4** |
| **Основные** |  | **-** | **1-2** | **1-3** |
| **Всего соревновательных стартов за год** | **2-3** | **5-9** | **8-12** | **11-16** |

***Таблица N 4***

**ВЛИЯНИЕ**

**ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ**

**НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬСПОРТСМЕНА ПО ВИДУ СПОРТА**

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

**Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.**

***Таблица N 5***

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба | | |
| **Скоростные качества** | **Бег на 20 м с ходу**  **(не более 2,7 с)** | **Бег на 20 м с ходу**  **(не более 3 с)** |
| **Бег 100 м**  **(не более 14,2 с)** | **Бег 100 м**  **(не более 17 с)** |
| **Скоростно-силовые качества** | **Прыжок в длину с места**  **(не менее 190 см)** | **Прыжок в длину с места**  **(не менее 160 см)** |
| Прыжки | | |
| **Скоростные качества** | **Бег на 20 м с ходу**  **(не более 3,4 с)** | **Бег на 20 м с ходу**  **(не более 4,2 с)** |
| **Бег 100 м**  **(не более 15,2 с)** | **Бег 100 м**  **(не более 17,5 с)** |
| **Скоростно-силовые качества** | **Прыжок в длину с места**  **(не менее 190 см)** | **Прыжок в длину с места**  **(не менее 160 см)** |
| Метания | | |
| **Скоростные качества** | **Бег на 30 м с ходу**  **(не более 4,5 с)** | **Бег на 30 м с ходу**  **(не более 5,5 с)** |
| **Скоростно-силовые качества** | **Прыжок в длину с места**  **(не менее 180 см)** | **Прыжок в длину с места**  **(не менее 150 см)** |
| **Бросок набивного мяча 3 кг**  **(не менее 12 м)** | **Бросок набивного мяча 3 кг**  **(не менее 10 м)** |
| Многоборье | | |
| **Скоростные качества** | **Бег на 20 м с ходу**  **(не более 3,4 с)** | **Бег на 20 м с ходу**  **(не более 4,2 с)** |
| **Бег 100 м**  **(не более 15,2 с)** | **Бег 100 м**  **(не более 17,5 с)** |
| **Скоростно-силовые качества** | **Прыжок в длину с места**  **(не менее 190 см)** | **Прыжок в длину с места**  **(не менее 160 см)** |
| **Бросок набивного мяча 3 кг**  **(не менее 11 м)** | **Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 9 м)** |

***Таблица N 6***

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

**(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | | |
| **Юноши** | | **Девушки** |
| Бег на короткие дистанции | | | |
| **Скоростные качества** | **Бег на 20 м с ходу**  **(не более 2,7 с)** | | **Бег на 20 м с ходу**  **(не более 2,9 с)** |
| **Бег 300 м**  **(не более 50 с)** | | **Бег 300 м**  **(не более 65 с)** |
| **Скоростно-силовые качества** | **Прыжок в длину с места**  **(не менее 190 см)** | | **Прыжок в длину с места**  **(не менее 180 см)** |
| **Тройной прыжок в длину с места**  **(не менее 600 см)** | | **Тройной прыжок в длину с места**  **(не менее 560 см)** |
| **Спортивный разряд** | **Третий спортивный разряд** | | |
| Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба | | | |
| **Скоростные качества** | **Бег на 60 м с ходу**  **(не более 9,6 с)** | | **Бег на 60 м с ходу**  **(не более 10,2 с)** |
| **Бег 300 м**  **(не более 50 с)** | | **Бег 300 м**  **(не более 53,5 с)** |
| **Выносливость** | **Бег 3000 м**  **(не более 12 мин)** | | **Бег 2000 м (не более 8 мин)** |
| **Спортивный разряд** | **Третий спортивный разряд** | | |
| Прыжки | | | |
| **Скоростные качества** | **Бег на 20 м с ходу**  **(не более 2,7 с)** | | **Бег на 20 м с ходу**  **(не более 2,9 с)** |
| **Бег 100 м**  **(не более 12,5 с)** | | **Бег 100 м**  **(не более 13,2 с)** |
| **Скоростно-силовые качества** | **Прыжок в длину с места**  **(не менее 190 см)** | | **Прыжок в длину с места**  **(не менее 160 см)** |
| **Тройной прыжок в длину с места**  **(не менее 600 см)** | | **Тройной прыжок в длину с места**  **(не менее 560 см)** |
| **Спортивный разряд** | | **Третий спортивный разряд** | | |
| Метания | | | | |
| **Скоростные качества** | | **Бег на 30 м с ходу**  **(не более 3,5 с)** | **Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с)** | |
| **Скоростно-силовые качества** | | **Прыжок в длину с места**  **(не менее 240 см)** | **Прыжок в длину с места (не менее 200 см)** | |
| **Тройной прыжок в длину с места**  **(не менее 775 см)** | **Тройной прыжок в длину с места**  **(не менее 570 см)** | |
| **Силовые качества** | | **Жим штанги лёжа**  **(не менее 90 кг)** | **Жим штанги лёжа**  **(не менее 45 кг)** | |
| **Спортивный разряд** | | **Третий спортивный разряд** | | |
| Многоборье | | | | |
| **Скоростные качества** | | **Бег на 20 м с ходу**  **(не более 2,7 с)** | **Бег на 20 м с ходу**  **(не более 3,0 с)** | |
| **Бег 100 м**  **(не более 14,2 с)** | **Бег 100 м**  **(не более 17,0 с)** | |
| **Скоростно-силовые качества** | | **Прыжок в длину с места (не менее 190 см)** | **Прыжок в длину с места**  **(не менее 160 см)** | |
| **Бросок набивного мяча 3 кг**  **(не менее 12 м)** | **Бросок набивного мяча 3 кг**  **(не менее 10 м)** | |
| **Спортивный разряд** | | **Третий спортивный разряд** | | |

***Таблица N 7***

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | |
| Бег на короткие дистанции | | | | | |
| **Скоростные качества** | **Бег на 20 м с ходу**  **(не более 2,0 с)** | | | **Бег на 20 м с ходу**  **(не более 2,4 с)** | |
| **Бег 300 м**  **(не более 37,5 с)** | | | **Бег 300 м (не более 42,0 с)** | |
| **Скоростно-силовые качества** | **Прыжок в длину с места**  **(не менее 270 см)** | | | **Прыжок в длину с места**  **(не менее 240 см)** | |
| **Тройной прыжок в длину с места**  **(не менее 840 см)** | | | **Тройной прыжок в длину с места**  **(не менее 730 см)** | |
| **Десятерной прыжок с места**  **(не менее 28 м)** | | | **Десятерной прыжок с места**  **(не менее 26 м)** | |
| **Спортивный разряд** | **Кандидат в мастера спорта** | | | | |
| Бег на средние и длинные дистанции | | | | | |
| **Выносливость** | **Бег 800 м**  **(не более 2 мин 00 с)** | | | **Бег 800 м**  **(не более 2 мин 22 с)** | |
| **Бег 1500 м**  **(не более 4 мин 08 с)** | | | **Бег 1500 м**  **(не более 4 мин 55 с)** | |
| **Бег 3000 м**  **(не более 8 мин 55 с)** | | | **Бег 3000 м**  **(не более 10 мин 35 с)** | |
| **Бег 5000 м**  **(не более 15 мин 30 с)** | | | **Бег 5000 м**  **(не более 18 мин 10 с)** | |
| **Спортивный разряд** | **Кандидат в мастера спорта** | | | | |
| Спортивная ходьба | | | | | |
| **Выносливость** | **Ходьба 3000 м**  **(не более 14 мин 20 с)** | | | **Ходьба 3000 м**  **(не более 15 мин 20 с)** | |
| **Ходьба 5000 м**  **(не более 22 мин 50 с)** | | | **Ходьба 5000 м**  **(не более 26 мин)** | |
| **Ходьба 10000 м**  **(не более 48 мин 00 с)** | | | **Ходьба 10000 м**  **(не более 55 мин 00 с)** | |
| **Спортивный разряд** | **Кандидат в мастера спорта** | | | | |
| Прыжки | | | | | | |
| **Скоростные качества** | | | **Бег на 20 м с ходу**  **(не более 2,0 с)** | | **Бег на 20 м с ходу**  **(не более 2,5 с)** | |
| **Бег 100 м**  **(не более 11,2 с)** | | **Бег 100 м**  **(не более 13,0 с)** | |
| **Скоростно-силовые качества** | | | **Прыжок в длину с места**  **(не менее 260 см)** | | **Прыжок в длину с места**  **(не менее 230 см)** | |
| **Тройной прыжок в длину с места (не менее 795 см)** | | **Тройной прыжок в длину с места**  **(не менее 690 см)** | |
| **Метание ядра 7,26 кг снизу-вперед**  **(не менее 12 м)** | | **Метание ядра 4,0 кг снизу-вперед**  **(не менее 12 м)** | |
| **Спортивный разряд** | | | **Кандидат в мастера спорта** | | | |
| Метания | | | | | | |
| **Скоростные качества** | | | **Бег на 30 м с ходу**  **(не более 3,2 с)** | | **Бег на 30 м с ходу**  **(не более 4,0 с)** | |
| **Скоростно-силовые качества** | | | **Прыжок в длину с места**  **(не менее 295 см)** | | **Прыжок в длину с места**  **(не менее 255 см)** | |
| **Бросок ядра 7,26 кг назад**  **(не менее 15,3 м)** | | **Бросок ядра 4,0 кг назад**  **(не менее 14 м)** | |
| **Тройной прыжок в длину с места**  **(не менее 880 см)** | | **Тройной прыжок в длину с места**  **(не менее 680 см)** | |
| **Силовые качества** | | | **Жим штанги лёжа**  **(не менее 120 кг)** | | **Жим штанги лёжа**  **(не менее 70 кг)** | |
| **Подъём штанги на грудь (не менее 125 кг)** | | **Подъём штанги на грудь**  **(не менее 75 кг)** | |
| **Спортивный разряд** | | | **Кандидат в мастера спорта** | | | |
| Многоборье | | | | | | |
| **Скоростные качества** | | | **Бег на 20 м с ходу**  **(не более 2,7 с)** | | **Бег на 20 м с ходу**  **(не более 2,9 с)** | |
| **Бег 100 м**  **(не более 12,5 с)** | | **Бег 100 м**  **(не более 13,2 с)** | |
| **Скоростно-силовые качества** | | | **Прыжок в длину с места**  **(не менее 190 см)** | | **Прыжок в длину с места**  **(не менее 180 см)** | |
| **Тройной прыжок в длину с места**  **(не менее 775 см)** | | **Тройной прыжок в длину с места**  **(не менее 570 см)** | |
| **Силовые качества** | | | **Жим штанги лёжа**  **(не менее 90 кг)** | | **Жим штанги лёжа**  **(не менее 45 кг)** | |
| **Выносливость** | | **Бег 1500 м**  **(не более 4 мин 25 с)** | | | **Бег 1500 м**  **(не более 5 мин 15 с)** | |
| **Спортивный разряд** | | **Кандидат в мастера спорта** | | | | |

***Таблица N 8***

**НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный**  **норматив** | **Спортивно оздоровительный этап** | | **Этап**  **начальной**  **подготовки** | | | **Тренировочный этап**  **(этап спортивной**  **специализации)** | | | | | **Этап**  **совершенствования**  **спортивного**  **мастерства** | |
| **Год**  **подготовки** | **1** | **2** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** |
| **Количество часов в**  **неделю** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **9** | **9** | **16** | **16** | **16** | **24** | **24** |
| **Количество**  **тренировок в неделю** | **3-4** | **3-4** | **3-4** | **3-5** | **3-5** | **4-6** | **4-6** | **7-12** | **7-12** | **7-12** | **9-14** | **9-14** |
| **Общее**  **количество часов в**  **год:** | **312** | **312** | **312** | **312** | **312** | **468** | **468** | **832** | **832** | **832** | **1248** | **1248** |
| **Общее**  **количество**  **тренировок**  **в год** | **156-208** | **156-208** | **156-208** | **156-260** | **156-260** | **208-312** | **208-312** | **364-624** | **364-624** | **364-624** | **468-728** | **468-728** |

*Таблица N 9*

# ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

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

*Таблица № 10*

# ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Наименование спортивного инвентаря** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| **1.** | **Барьер легкоатлетический универсальный** | **штук** | **40** |
| **2.** | **Брус для отталкивания** | **штук** | **1** |
| **3.** | **Круг для места толкания ядра** | **штук** | **1** |
| **4.** | **Место приземления для прыжков в высоту** | **штук** | **1** |
| **5.** | **Палочка эстафетная** | **штук** | **20** |
| **6.** | **Планка для прыжков в высоту** | **штук** | **8** |
| **7.** | **Стартовые колодки** | **пар** | **10** |
| **8.** | **Стойки для прыжков в высоту** | **пар** | **1** |
| **9.** | **Ядро массой 3,0 кг** | **штук** | **20** |
| **10.** | **Ядро массой 4,0 кг** | **штук** | **20** |
| **11.** | **Ядро массой 5,0 кг** | **штук** | **10** |
| **12.** | **Ядро массой 6,0 кг** | **штук** | **10** |
| **13.** | **Ядро массой 7,26 кг** | **штук** | **20** |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| **14.** | **Буфер для остановки ядра** | **штук** | **1** |
| **15.** | **Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг** | **комплект** | **10** |
| **16.** | **Гантели переменной массы от 3 до 12 кг** | **пар** | **10** |
| **17.** | **Гири спортивные 16, 24, 32 кг** | **комплект** | **3** |
| **18.** | **Грабли** | **штук** | **2** |
| **19.** | **Доска информационная** | **штук** | **2** |
| **20.** | **Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту** | **штук** | **2** |
| **21.** | **Конь гимнастический** | **штук** | **1** |
| **22.** | **Мат гимнастический** | **штук** | **10** |
| **23.** | **Мяч для метания 140 г** | **штук** | **10** |
| **24.** | **Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг** | **комплект** | **8** |
| **25.** | **Патроны для стартового пистолета** | **штук** | **1000** |
| **26.** | **Пистолет стартовый** | **штук** | **2** |
| **27.** | **Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)** | **штук** | **1** |
| **28.** | **Рулетка 10 м** | **штук** | **3** |
| **29.** | **Рулетка 100 м** | **штук** | **1** |
| **30.** | **Рулетка 20 м** | **штук** | **3** |
| **31.** | **Рулетка 50 м** | **штук** | **2** |
| **32.** | **Секундомер** | **штук** | **10** |
| **33.** | **Скамейка гимнастическая** | **штук** | **20** |
| **34.** | **Скамейка для жима штанги лежа** | **штук** | **4** |
| **35.** | **Стенка гимнастическая** | **пар** | **2** |
| **36.** | **Стойки для приседания со штангой** | **пар** | **1** |
| **37.** | **Указатель направления ветра** | **штук** | **4** |
| **38.** | **Штанга тяжелоатлетическая** | **комплект** | **5** |
| **39.** | **Электромегафон** | **штук** | **1** |
| Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Многоборье | | | |
| **40.** | **Колокол сигнальный** | **штук** | **1** |
| **41.** | **Конус высотой 15 см** | **штук** | **10** |
| **42.** | **Конус высотой 30 см** | **штук** | **20** |
| **43.** | **Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м** | **штук** | **3** |
| **44.** | **Препятствие для бега с препятствиями 5 м** | **штук** | **1** |
| **45.** | **Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м** | **штук** | **1** |
| Прыжки, Многоборье | | | |
| **46.** | **Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом** | **штук** | **2** |
| **47.** | **Место приземления для прыжков с шестом** | **штук** | **1** |
| **48.** | **Планка для прыжков с шестом** | **штук** | **10** |
| **49.** | **Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом** | **штук** | **1** |
| **50.** | **Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом** | **пар** | **2** |
| **51.** | **Стойки для прыжков с шестом** | **пар** | **1** |
| **52.** | **Ящик для упора шеста** | **штук** | **1** |
| Метания, Многоборье | | | |
| **53.** | **Диск массой 1,0 кг** | **штук** | **20** |
| **54.** | **Диск массой 1,5 кг** | **штук** | **10** |
| **55.** | **Диск массой 1,75 кг** | **штук** | **15** |
| **56.** | **Диск массой 2,0 кг** | **штук** | **20** |
| **57.** | **Диски обрезиненные (0,5 - 2,0 кг)** | **комплект** | **3** |
| **58.** | **Копье массой 600 г** | **штук** | **20** |
| **59.** | **Копье массой 700 г** | **штук** | **20** |
| **60.** | **Копье массой 800 г** | **штук** | **20** |
| **61.** | **Круг для места метания диска** | **штук** | **1** |
| **62.** | **Круг для места метания молота** | **штук** | **1** |
| **63.** | **Молот массой 3,0 к г** | **штук** | **10** |
| **64.** | **Молот массой 4,0 кг** | **штук** | **10** |
| **65.** | **Молот массой 5,0 кг** | **штук** | **10** |
| **66.** | **Молот массой 6,0 кг** | **штук** | **10** |
| **67.** | **Молот массой 7,26 кг** | **штук** | **10** |
| **68.** | **Ограждение для метания диска** | **штук** | **1** |
| **69.** | **Ограждение для метания молота** | **штук** | **1** |
| **70.** | **Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении** | **штук** | **1** |

*Таблица N 11*

# ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования** | **Единица измерения** | **Расчетная единица** | **Этапы спортивной подготовки** | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | |
| **количество** | **срок эксплуатации (лет)** | **количество** | **срок эксплуатации (лет)** | **количество** | **срок эксплуатации (лет)** |
| **1.** | **Костюм ветрозащитный** | **штук** | **на занимающегося** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **2.** | **Кроссовки легкоатлетические** | **пар** | **на занимающегося** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** |
| **3.** | **Майка**  **легкоатлетическая** | **штук** | **на занимающегося** | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** |
| **4.** | **Обувь для метания диска и молота** | **пар** | **на занимающегося** | **-** |  | **2** | **1** | **2** | **1** |
| **5.** | **Трусы легкоатлетические** | **штук** | **на занимающегося** | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** |
| **6.** | **Шиповки для бега на короткие дистанции** | **пар** | **на занимающегося** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** |
| **7.** | **Шиповки для бега на средние и длинные дистанции** | **пар** | **на занимающегося** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** |
| **8.** | **Шиповки для метания копья** | **пар** | **на занимающегося** | **-** | **-** | **2** | **1** | **2** | **1** |
| **9.** | **Шиповки для прыжков в высоту** | **пар** | **на занимающегося** | **-** | **-** | **2** | **1** | **2** | **1** |
| **10.** | **Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом** | **пар** | **на занимающегося** | **-** | **-** | **2** | **1** | **2** | **1** |
| **11.** | **Шиповки для тройного прыжка** | **пар** | **на занимающегося** | **-** | **-** | **2** | **1** | **2** | **1** |

**Литература:**

**А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005**

**В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004**

**В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004**

**И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004**

**В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007**

**С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007**

**А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004**

**Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007**

**В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007**

**С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007**

**В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СЖЮШОР «Советский спорт» Москва, 2004**

**И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа**

**В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004**

**Содержание**

**Пояснительная записка ................................................................................2**

1. **Нормативная часть .....................................................................................3**
2. **Методическая часть ................................................................................. 10**
   1. **План спортивной подготовки ....................................................... 13**
   2. **Теоретическая подготовка ............................................................ 13**
   3. **Программный материал для практических занятий .............. 15**
3. **Воспитательная работа и психологическая подготовка ................... 24**
4. **Восстановительные мероприятия и средства психологического восстановления .......................................................................................... 26**
5. **Система контроля и зачетные требования............................................ 31**
6. **Инструкторская и судейская практика.................................................. 34**
7. **Приложение (таблицы) ............................................................................. 35**
8. **Литература .................................................................................................. 48**
9. **Содержание................................................................................................... 49**