

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа – Физкультурно-оздоровительный  
комплекс «Патвар» Ибресинского района Чувашской Республики

Утверждена  
приказом директора  
№ 19/17 от 21.07.20 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
предпрофессиональная программа физкультурно-  
спортивной направленности по виду спорта  
«Легкая атлетика»**

Возраст обучающихся 8- 17 лет

Срок реализации: 8 лет

Автор-составитель: Хлебнова И.Н.,  
тренер-преподаватель,  
Андреев Н.И.,  
тренер-преподаватель,  
Григорьев В.Н.,  
тренер-преподаватель

п. Ибреси  
2020 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике (далее- Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов в отделении «легкая атлетика» муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа».

Программа составлена в соответствии с:

- Приказ Министерства спорта России от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», и с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте» (в ред. Федерального закона от 28.12.2013 № 429-ФЗ);

- «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика»;

- Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минспорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановление ФСН СЗППБЧ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Устав МБУДО «ДЮСШ».

Настоящая дополнительная предпрофессиональная программа соответствует федеральным государственным требованиям и учитывает:

– требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика;

– возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях легкой атлетикой.

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает реализацию следующих задач:

– формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном самосовершенствовании;

– формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

– формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

– выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе по легкой атлетике;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- учебный план (нормативную часть);
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования к результатам реализации

Программы;

- перечень необходимого инвентаря и оборудования;
- план физкультурных мероприятий и спортивных и спортивных мероприятий;
- перечень информационного обеспечения.

В пояснительной записке Программы дается характеристика вида спорта легкая атлетика, её отличительные особенности и специфика организации обучения, излагается структура системы многолетней (этапы, периоды), минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах.

Учебный план Программы содержит:

- продолжительность и объёмы реализации Программы по предметным областям;
- навыки в других видах спорта, способствующих повышению профессионального мастерства в избранном;
- соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся.

Методическая часть Программы включает в себя:

- содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки;
- требования техники безопасности в процессе реализации Программы;
- объёмы максимальных тренировочных нагрузок.

Система контроля и зачетные требования Программы включают:

- комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы;
- методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся;

– требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся определяется МБУДО «ДЮСШ».

Перечень информационного обеспечения Программы включает:

- список литературы;
- перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики дисциплины вида спорта легкая атлетика;
- перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

### **1.1. Характеристика вида спорта**

Легкая атлетика - один из самых доступных и, в тоже время, сложных видов спорта.

Доступность легкой атлетики заключается в том, что основой базовых дисциплин легкой атлетики являются естественные человеческие движения - ходьба, бег, прыжки, метания. Практически любой человек может «найти себя» в легкой атлетике, при этом нет необходимости покупать сложную дорогостоящую экипировку и инвентарь, строить высокотехнологичные спортивные сооружения и т.д. легкую атлетику можно считать массовым видом спорта, особенно в циклических дисциплинах - беге и ходьбе. С другой стороны, легкая атлетика трудна и сложна. Добиться высоких результатов в спорте высших достижений можно только путем систематических, тяжелых, подчас изнуряющих, тренировок.

Путь к успеху длится многие годы, и наивысшие результаты спортсмены показывают в достаточно зрелом возрасте - 24-30 лет.

Легкая атлетика относится к циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям. Это комплекс отличных друг от друга спортивных дисциплин.

Скоростно-силовые дисциплины легкой атлетики - все виды прыжков и метаний, а также многоборья требуют длительной специальной подготовки. Они не являются массовыми дисциплинами, так как для занятий ими требуются специальные условия и опытные тренерские кадры.

В легкой атлетике 47 дисциплин (24 - у мужчин и 23 - у женщин). Все 47 дисциплин легкой атлетики включены в программу летних Олимпийских игр.

Все дисциплины легкой атлетики делятся на несколько групп:

1. Короткий спринт - бег 100м (60м), 200м, 100/110 м с барьерами (60м с барьерами), эстафета 4x100 м.
2. Длинный спринт - бег 400м, 400м с барьерами, эстафета 4x400 м.
3. Средние дистанции - бег 800 м, 1500 м.
4. Длинные дистанции - бег 5000 м (3000 м), 3000 м с препятствиями (2000м с препятствиями), 10000 м.
5. Сверхдлинные дистанции - марафон (полумарафон), спортивная ходьба на 20км (10 км), 50 км (35 км).
6. Прыжки - в высоту, в длину, тройной прыжок, прыжок с шестом.
7. Метания - диска, молота, копья, толкание ядра.

## 8. Многоборья - 7-борье (5-борье), 10-борье (7-борье).

В скобках указаны смежные дисциплины, в которых соревнуются спортсмены в зимний соревновательный сезон.

На чемпионатах мира в закрытых помещениях, как мужчины, так и женщины соревнуются в 13 видах: бег на 60 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 3000 м, 60 м с барьерами, эстафета 4×400 м, прыжки в высоту, в длину, с шестом, тройной прыжок, толкание ядра, многоборье. В соревнованиях женщин и юных спортсменов приняты: в беге уменьшенная высота препятствий, расстояние между барьерами – на 100 и 110 м, в метаниях - вес снарядов.

Возрастные соревновательные группы в лёгкой атлетике:

- взрослые спортсмены – мужчины и женщины;
- юниоры и юниорки до 23 лет;
- юниоры и юниорки до 20 лет;
- юноши и девушки старшей возрастной группы – до 18 лет;
- юноши и девушки младшей возрастной группы – до 14 лет.

В настоящее время соревнования по легкой атлетике проводятся практически круглый год. Но сохраняется деление спортивного сезона на летний сезон (соревнования проводятся на стадионе, на открытом воздухе) и на зимний сезон (соревнования проводятся в манеже). Часть соревнований проводится в межсезонье - ранней весной и поздней осенью. Как правило, это соревнования по марафону и по неолимпийским дисциплинам - полумарафону, бегу по шоссе на различные дистанции и кроссу.

Соревнования по лёгкой атлетике могут проводиться по любым дисциплинам, имеющимся во Всероссийском реестре видов и в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией.

В легкоатлетическом мире существует определенная классификация соревнований, которая выглядит следующим образом:

1. Олимпийские игры;
2. Соревнования IAAF;
3. Соревнования континентальных ассоциаций (например, ЕАА);
4. Соревнования национальных федераций (например, ВФЛА);
5. Местные соревнования (регионов и городов).

Высшим руководящим органом, регулирующим развитие лёгкой атлетики как вида спорта и проведение соревнований, является Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ). В число крупнейших региональных организаций входят Всероссийская федерация лёгкой атлетики (ВФЛА) и Европейская ассоциация лёгкой атлетики (ЕАА).

### **1.2. Отличительные особенности вида спорта легкая атлетика**

Легкую атлетику часто называют «королевой спорта», у нее есть все основания претендовать на столь высокий «титул»: - это древнейший вид спорта, наиболее естественный и распространенный на земном шаре, пользующийся огромной популярностью. Многие виды спорта так или иначе используют упражнения легкой атлетики для подготовки спортсменов.

Во время тренировок и соревнований проводятся научные исследования, которые в дальнейшем помогают развиваться таким наукам, как физиология, биомеханика, спортивная медицина, теория физической культуры и спорта и др.

Начиная с раннего возраста легкоатлетические упражнения широко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Легкоатлетические упражнения повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний.

Легко дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических кондиций спортсменов высокого класса, так и для развития физических возможностей подрастающего поколения, людей с ослабленным здоровьем, людей пожилого возраста, в период реабилитации после перенесенных травм и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Большая роль отведена легкой атлетике в физической подготовке призывников и военнослужащих.

Доступность, относительная простота упражнений, минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики практически везде: и в условиях сельской местности, и в условиях города.

Занятия легкой атлетикой дают возможность спортсменам реализовать свои потенциальные способности, проявить себя как личность, сформировать характер и оптимальную психическую сферу.

Легкую атлетику можно характеризовать как:

- вид спорта, где спортсмены показывают результаты на грани человеческих возможностей;
- средство восстановления и реабилитации организма;
- средство воспитания и развития подрастающего поколения;
- учебную дисциплину, способствующую становлению специалиста в области физической культуры и спорта.

Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение. Занятия проводятся на воздухе, упражнения воздействуют на все группы мышц, укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов и сердечно - сосудистой системы.

С помощью легкоатлетических упражнений решаются задачи гармонического, разностороннего физического развития человека. Особенно большое значение имеет легкая атлетика для формирования растущего организма, физического воспитания подрастающего поколения.

Немаловажное значение имеет прикладность легкой атлетики, которая определяется тем, насколько приобретенные с ее помощью качества и навыки могут быть полезны в жизни и в практической деятельности. В этом легкая атлетика не имеет себе равных. Выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость, умение преодолевать трудности, навыки (бег, прыжки, метания) очень широко используются как в трудовой деятельности, так и в военном деле.

Воспитательное значение легкой атлетики заключается в том, что занятия этим видом спорта формируют характер, закаляют волю человека, приучают не бояться трудностей и смело их преодолевать.

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

Контингент МБУ ДО «ДЮСШ» - это лица, зачисленные в спортивную школу и осваивающие образовательные программы в области физической культуры и спорта (далее – обучающиеся).

Реализация Программы в МБУ ДО «ДЮСШ» осуществляется на следующих этапах:

1. этап начальной подготовки (периоды: до одного года, свыше одного года;
2. тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: начальной специализации; углубленной специализации).

Особенностями осуществления образовательной деятельности являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Тренировочные сборы организуются для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку. Перечень тренировочных сборов (ТС) включает: ТС для подготовки к соревнованиям и специальные (по ОФП, СФП, восстановительные, для комплексного медицинского обследования, ТС в каникулярный период).

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп:

- а) по образовательным программам, реализуемым в области физической культуры и спорта;
- б) по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и программам спортивной подготовки.

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединённой группы, рассчитываемый в соответствии с Приложением №.

Порядок приёма поступающих и порядок формирования учебных групп определяется локальными актами МБУДО «ДЮСШ».

Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются по этапам (периодам) подготовки в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях.

По окончании обучения по Программе, обучающемуся (выпускнику) выдается документ, образец которого установлен МБУДО «ДЮСШ» в соответствии с частью 15 статьи 60 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение на том же этапе спортивной подготовки.

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно до 15 октября.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы;

ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

ежеквартальное планирование, позволяющее планировать работу по проведению тренировочных сборов, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

ежемесячное планирование, позволяющее планировать инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

В основе планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки, календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, задачи конкретного соревновательного сезона.

Вне зависимости от условий и организации занятий спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

Подготовка спортсменов МБУ ДО «ДЮСШ» осуществляется по легкоатлетическим дисциплинам, включённым в программу летних Олимпийских Игр: бег на 100, 200, 400, 800, 1500, 3000 метров, 110 метров с барьерами, 100 метров с барьерами, прыжки в длину, тройным, в высоту, толкание ядра, метание копья, эстафетный бег 4×100 метров, 4×400 метров.

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

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Она основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Настоящая программа охватывает два этапа многолетней подготовки:

1. этап начальной подготовки – до 3-х лет;
2. тренировочный этап (этап базовой подготовки) – до 2-х лет;  
тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3-х лет.

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной подготовки на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по легкой атлетике;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;



- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий легкой атлетикой.

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной подготовки на тренировочном этапе подготовки:

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья обучающихся.

Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней подготовки.

На этапе начальной и углубленной спортивной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости юных легкоатлетов.

На этапе начальной и углубленной спортивной специализации должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования интенсивности тренировки. Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в легкой атлетике является способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления. Поэтому в тренировочный процесс на этапе начальной и углубленной спортивной специализации необходимо включать упражнения на развитие силы воли, внимания, мышления, а специализированные технико-тактические задания выполнять во время проведения соревновательных упражнений.

Срок обучения по дополнительной предпрофессиональной Программе по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям «Легкая атлетика» (далее – Программа) в МБУ ДО «ДЮСШ» - от 8 до 10 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

МБУ ДО «ДЮСШ» имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

Этапы подготовки в виде спорта легкая атлетика формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся.

## **II. Учебный план (нормативная часть)**

Тренировочный процесс в МБУ ДО «ДЮСШ» ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план), рассчитанным на 52 недели.

### **2.1 Продолжительность этапов обучения, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы обучения и минимальное количество лиц в группах на этапах обучения**

Нормативы по пункту 2.1. в соответствии с Приложением N 1 к Федеральному

стандарту спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика отражены в таблице № 1.

Таблица 1

Продолжительность этапов обучения, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы обучения и минимальное количество лиц в группах на этапах обучения

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8

## **2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде спорта**

**УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ.** Различные упражнения на гимнастической стенке: индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

**АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.** Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью ), колесо (переворот боком).

**БАСКЕТБОЛ.** Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

**ФУТБОЛ.** Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ.** Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

**ПЛАВАНИЕ.** Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

## **2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах обучения**

Виды спортивной подготовки на этапах обучения:

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

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

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

*Физической подготовкой* называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка обеспечивает развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства общей физической подготовки: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и т.д.

Специальная физическая подготовка обеспечивает уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства специальной физической подготовки - это соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

*Психологической подготовкой* называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психологических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица № 2):

- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного плана;
- физическая подготовка в объеме от 30 до 35 % от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;
- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Таблица 2

Соотношение объемов тренировочного процесса.

Бег на короткие дистанции

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	76-79	73 - 78	29 - 38	18 - 27
Специальная физическая подготовка (%)			22 - 28	26 - 33
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	24 - 30	25 - 31
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 6	6 - 7	7 - 9	9 - 11
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5 - 1	1 - 3	3 - 4	5 - 6

Таблица 3

Соотношение объемов тренировочного процесса.

Бег на средние и длинные дистанции

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	76-79	73 - 78	50 - 60	41 - 48
Специальная физическая подготовка (%)			12 - 15	15 - 18
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	18 - 22	20 - 24
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 6	6 - 7	7 - 9	9 - 11
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5 - 1	1 - 3	3 - 4	5 - 6

Таблица 4

Соотношение объемов тренировочного процесса.

Прыжки

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	76-79	73 - 78	29 - 38	19 - 27
Специальная физическая подготовка (%)			22 - 28	26 - 33

Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	24 - 30	25 - 31
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 6	6 - 7	7 - 9	9 - 11
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5 - 1	1 - 3	3 - 4	5 - 6

Таблица 5

Соотношение объемов тренировочного процесса.

Метания

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	76-79	73 - 78	29 - 38	19 - 27
Специальная физическая подготовка (%)			22 - 28	26 - 33
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	24 - 30	25 - 31
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 6	6 - 7	7 - 9	9 - 11
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5 - 1	1 - 3	3 - 4	5 - 6

Таблица 6

Соотношение объемов тренировочного процесса.

Многоборья

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	75-87	73 - 82	61 - 66	33 - 39
Специальная физическая подготовка (%)	10 - 20	15 - 20	20 - 30	40 - 61
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2 - 4	2 - 4	3 - 5	3 - 6
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5 - 1	1 - 3	3 - 4	5 - 6

## Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	-	18	Определяется Календарным планом ТС и приказами МБУ ДО «ДЮСШ»
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к др. всероссийским соревнованиям	-	14	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	-	14	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>				
2.1.	Тренировочные сборы по ОФП или СФП	-	14	Не менее 70% от состава спортсменов на определенном этапе
2.2.	Тренировочные сборы в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава спортсменов на этапе

#### 2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта легкая атлетика

Одним из обязательных условий освоения Программы является участие обучающихся в спортивных соревнованиях.

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в которых спортсмены принимают участие в течение года.

Количество соревнований в течение года зависит от особенностей вида легкой атлетики, возраста и уровня подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, а также от выбранной тренером стратегии построения тренировочного процесса. Для каждого спортсмена индивидуально определяется оптимальный объем соревновательной деятельности. Интервалы отдыха между отдельными стартами должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Соревновательная нагрузка с возрастом и стажем занятий постоянно возрастает. Рекомендуются следующие минимальные показатели соревновательной нагрузки с учетом возраста обучающихся и этапа подготовки.

#### Минимальные показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле

(соревнований), необходимые для выполнения разрядных требований

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	5 - 9	8 - 12	11 - 16	14 - 21
Отборочные	0	1 - 2	2 - 4	2 - 5
Основные	0	1 - 2	1 - 3	2 - 4

На этапе начальной подготовки планируемые показатели соревновательной деятельности достигаются проведением соревнований внутри группы. Абсолютное большинство соревнований должны относиться к категории контрольных. В качестве основного содержания спортивной подготовки на этапе начальной подготовки рекомендуется использовать материал программы «Детская легкая атлетика ИААФ», значительная часть этого материала носит состязательный характер.

В зависимости от многочисленных факторов к контрольным, отборочным и основным соревнованиям могут относиться соревнования разного ранга.

*Основные (главные) соревнования.*

В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Основными соревнованиями для обучающихся (12-14 лет) МБУДО «ДЮСШ» тренировочных групп 1, 2 годов подготовки являются областные соревнования.

Для обучающихся тренировочных групп, начиная с 3 года подготовки, основными соревнованиями являются первенства России, первенства Уральского Федерального округа, областные соревнования.

*Отборочные соревнования.*

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

*Контрольные соревнования.*

Цель этих соревнований - контроль уровня подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Контрольные соревнования могут быть *подготовительными*, основная цель которых - адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы. Отработка рациональных тактических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, приобретения соревновательного опыта, совершенствования специфических физических качеств.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных или главных соревнований.

Для высококвалифицированных спортсменов в соревновательном периоде могут планироваться *подводящие* соревнования в условиях максимально приближенных к условиям главных соревнований.

### 2.5. Режимы тренировочной работы

Недельный режим тренировочной работы является максимальным (предельным) и устанавливается в зависимости от специфики вида легкой атлетики, периода и задач этапа тренировочного цикла.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах и не может превышать:

на этапе начальной подготовки – 2-х часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов.

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, может быть сокращен не более чем на 25 %.

В Приложение № 9 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика приведены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки, в том числе: количество часов тренировочной работы в неделю, количество тренировок, общее количество часов и тренировок в год.

Нормативы максимального (предельного) объема тренировочной нагрузки по этапам и годам спортивной подготовки представлены в *таблице № 9*.

Таблица 9

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	6	9	16
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	4 - 6	7 - 12
Общее количество часов в год	312	312	468	832
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 260	208 - 312	364 - 624

### 2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся, проходящим спортивную подготовку

Прием на обучение в МБУ ДО «ДЮСШ» осуществляется по заявлению законного представителя кандидата на обучение (для несовершеннолетних) и приказом о зачислении в спортивную школу.

Для обучающихся, поступающих в МБУДО «ДЮСШ», необходимо наличие медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для занятий в спортивной школе по лёгкой атлетике; выполнение приёмных нормативов.



Общее требование для обучающихся, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки – прохождение медицинского обследования два раза в год, и последующее медицинское заключение о состоянии здоровья, позволяющее продолжать спортивную подготовку.

На тренировочный этап зачисляются лица от 12 лет и старше (как правило, 12-14 лет), успешно справившиеся с нормативами по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации) и имеющие третий юношеский разряд.

Перевод занимающихся по годам обучения на этом этапе обуславливаются стажем занятий, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

*Психофизические требования* к спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются высокие.

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

У спортсмена должны проявляться:

- Высокий уровень притязаний, мотивации;
- Решительность и смелость; выдержка и самообладание;
- Инициативность и самостоятельность;
- Целеустремленность, характеризуемая ясностью целей и задач, сосредоточенностью движения к достижению цели;
- Стрессоустойчивость (совокупность личностных качеств, позволяющих спортсмену переносить значительные физические, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки) без особых вредных последствий для своего здоровья);
- Чувство долга и ответственности за свою деятельность.

Выше перечисленные психологические особенности необходимые для занятий лёгкой атлетикой, являются психологической основой становления личности в процессе спортивной тренировки, требуют своего формирования, развития и совершенствования на каждом этапе, периоде спортивной подготовки.

Особое требование - повышать уровень психической саморегуляции обучающихся.

Выраженность типологических особенностей свойств нервной системы и предпосылки для занятий некоторыми дисциплинами лёгкой атлетики указаны в таблице № 10.

*Таблица № 10*

Выраженность типологических особенностей свойств нервной системы и предпосылки для занятий некоторыми видами лёгкой атлетики

Факторы спортивной успешности	Виды лёгкой атлетики	Свойства нервной системы
Быстродействие – один из главных факторов успешности спортивной деятельности	Спринтерские дистанции	слабая нервная система, подвижность нервных процессов; преобладание возбуждения или уравновешенность по «внешнему» балансу

Выносливость и устойчивость к однообразию тренировочных нагрузок	Бег на длинные дистанции, спортивная ходьба	сильная или средняя сила нервной системы; инертность нервных процессов; уравновешенность или преобладание торможения по «внешнему» балансу и преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу
Скоростная выносливость (терпеливость к утомлению и недостатку кислорода в крови)	Бег на 400 и 800 м	сильная нервная система; средняя подвижность нервных процессов; преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу
Сложная координация движений	Прыжки Метания	слабая или средняя сила нервной системы, подвижность нервных процессов; уравновешенность по «внешнему» балансу

### 2.7. Предельные тренировочные нагрузки

Нагрузка в спортивной тренировке — это мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся, определяющая степень преодолеваемых трудностей. Нагрузки делятся:

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

- *по величине* — на малые, средние, значительные (околопредельные), большие (предельные);

- *по направленности* — на способствующие развитию двигательных способностей (скоростных, силовых, координационных и т.д.) или их компонентов (общая, скоростная или силовая выносливость), совершенствующих координационную структуру движений, на компоненты психической подготовленности или тактического мастерства;

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

- *по психической напряженности* — на более или менее напряженные действия, в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсмена.

Нагрузки могут различаться по принадлежности к тому или иному структурному образованию тренировочного процесса. В частности, следует различать нагрузки: отдельных тренировочных и соревновательных упражнений или их комплексов; тренировочных занятий, дней, микро-, мезо-, макроциклов, периодов и этапов тренировочного года.

Выделяют так называемые внешнюю и внутреннюю стороны тренировочных и соревновательных нагрузок. *Внешняя сторона нагрузки* в наиболее общем виде может быть представлена показателями суммарного объема работы: общий объем нагрузки в часах, километрах, тоннах; число тренировочных занятий и дней; соревновательных стартов и т.д. Раскрыть эти общие характеристики внешней стороны нагрузки можно, выделяя ее частные характеристики. С этой целью определяют, например, процент интенсивной работы в общем ее объеме; соотношение работы, направленной на развитие отдельных качеств и способностей; соотношение средств общей и специальной подготовки и др. Для оценки внешней стороны нагрузки широко используют показатели ее интенсивности, к которым относятся: темп движений,

скорость их выполнения, время преодоления тренировочных отрезков и дистанций, величина отягощений при развитии силовых качеств, плотность выполнения упражнений в занятиях и т. п.

*Внутренняя сторона нагрузки* характеризуется реакцией организма на предлагаемую нагрузку для выполнения тренировочной работы. Здесь наряду с показателями, несущими информацию о срочном эффекте нагрузки (он проявляется, изменяя состояния функциональных систем непосредственно во время занятий и сразу после них), могут использоваться данные о характере и продолжительности периода восстановления.

Характеристики нагрузок с внешней и внутренней стороны тесно взаимосвязаны: увеличение объема и интенсивности тренировочной работы, ее усложнение и напряженность приводят к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем и органов, к развитию и углублению процессов утомления. Однако эта взаимосвязь проявляется в определенных пределах. Например, при одном и том же суммарном объеме работы, при одной и той же интенсивности влияние нагрузки может быть принципиально различным, так как при одних и тех же внешних характеристиках внутренняя сторона нагрузки может изменяться под влиянием самых различных причин, и прежде всего в связи с изменением функционального состояния организма.

Соотношение внешних и внутренних параметров нагрузки изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния легкоатлета, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательных и вегетативных функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной подготовленности. У спортсменов высокого класса, при более выраженной реакции на предельную нагрузку, восстановительные процессы протекают интенсивнее.

По направленности воздействия нагрузки могут носить избирательный (преимущественный) и комплексный характер. *Нагрузки избирательного характера* связаны с преимущественным воздействием обычно на одну функциональную систему, обеспечивающую уровень проявления того или иного качества или способностей. *Нагрузки комплексного характера* воздействуют на две или несколько функциональных систем. Конечно, строго избирательного воздействия на отдельный орган или функциональную систему средствами спортивной тренировки обеспечить не удастся. Однако планирование локально воздействующих нагрузок позволяет вызвать предельную мобилизацию одних механизмов при невысокой степени участия в работе других.

Отдельные упражнения, их комплексы и программы тренировочных занятий, воздействие которых носит избирательный характер, могут вовлекать в работу и совершенствовать возможности различных функциональных систем. Например, широко принято деление нагрузок по направленности с учетом путей энергообеспечения (табл. 7).

Следует различать *специфические и неспецифические нагрузки*. Специфичность нагрузки определяется ее соответствием главным показателям координационной структуре движений и особенностям функционирования основных систем организма, характеристикам соревновательной деятельности. Специфическая нагрузка является следствием применения соревновательных и специально-подготовительных упражнений. При определении степени специфичности упражнений нужно

ориентироваться не только на внешнюю форму движений, но и на характер их координационной структуры, особенности функционирования мышц, вегетативные реакции организма на нагрузку.

Таблица 11

Характеристика тренировочных упражнений по зонам интенсивности  
(по В.Н. Платонову)

Зона интенсивности	Направленность	Реакция организма	
		ЧСС, уд/мин	Лактат, ммоль/л
I (восстановительная)	Активизация восстановительных процессов	100 - 120	2 - 3
II (поддерживающая)	Поддержание на достигнутом уровне анаэробных возможностей	140 - 150	3 - 4
III (развивающая)	Повышение анаэробных возможностей, специальной выносливости к длительной работе	165 - 175	4 - 8
IV (развивающая)	Повышение гликолитических анаэробных возможностей, специальной выносливости к кратковременной работе	175 - 185	8 - 12
V (спринтерская)	Повышение алактатных анаэробных возможностей, совершенствование скоростных способностей	190 - 220	14 - 16

Степень специфичности одних и тех же нагрузок различна у спортсменов разной квалификации, поэтому при определении критериев, по которым оценивается специфичность упражнений, нужно ориентироваться на основные факторы, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность соответствующего уровня спортсменов и конкретного атлета.

Более четкой систематизации нагрузок способствует также подразделение их на тренировочные и соревновательные. Оценивая соревновательные нагрузки, необходимо учитывать число соревнований и стартов в них. Современная соревновательная деятельность легкоатлетов высокого класса исключительно интенсивна. Например, бегуны на средние дистанции могут стартовать в течение года 50 — 60 раз, прыгуны и метатели могут выступать в 25 — 30 соревнованиях, а спринтеры — в 20 — 25. К таким параметрам соревновательных нагрузок легкоатлет может подойти через многие годы систематической, последовательной, упорной и регулярной деятельности в области легкоатлетического спорта.

Большой объем соревновательной деятельности обусловлен не только необходимостью успешного выступления в состязаниях, но и возможностью использования соревнований как наиболее мощного средства стимуляции адаптационных реакций в интегральной подготовке, позволяющей объединить весь комплекс технико-тактических, физических и психических предпосылок, качеств и способностей в единую систему, направленную на достижение запланированного результата. Только в процессе соревнований спортсмен может выйти на уровень предельных функциональных проявлений и выполнить такую работу, которая во время тренировочных занятий была непосильной. Поэтому участие в соревнованиях следует рассматривать как средство максимального повышения тренированности.

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

Для многолетней подготовки юных легкоатлетов характерно неуклонное увеличение времени, отводимого на становление техники, улучшения общей и специальной физической подготовленности, с целью всестороннего развития и достижения возможно высокого уровня развития двигательных качеств и функциональных возможностей. При этом необходим тщательный учет возможностей индивидуальных особенностей занимающихся. При подборе средств общей физической подготовки следует учитывать направленность специализации легкоатлета, а также его недостатки в физической подготовленности. С увеличением времени на физическую подготовку, по мере роста подготовленности спортсмена круг средств по ОФП несколько сужается, а средства СФП значительно расширяются в соответствии со спецификой основного направления в техническом совершенствовании спортсмена.

Общепринятый принцип постепенного увеличения нагрузок эффективен и приемлем для молодых легкоатлетов и спортсменов с небольшим стажем подготовки. Для спортсменов, много лет занимающихся тем или иным видом спорта, возникает проблема прироста спортивных результатов, связанная с нарушением механизмов адаптации (приспособления). Применение здесь принципа постепенности в наращивании объема и интенсивности нагрузок не приводит к возникновению нужной реакции, т.е. не происходит необходимого развития.

В связи с этим в настоящее время большинство ведущих спортсменов, отрабатывая свои тренировочные программы, применяют более эффективный принцип — резкое скачкообразное увеличение нагрузок как по объему и интенсивности, так и по сложности и напряженности. Это так называемое вариативное построение нагрузок не исключает и не игнорирует принцип постепенности как таковой, а реализует его через скачкообразный принцип построения тренировочной нагрузки, что позволяет с меньшими затратами труда, при меньшем объеме тренировочной работы добиваться более высоких результатов. Одним из эффективных методов тренировки в данном случае является вариативное изменение разных его компонентов. Особенно важно периодическое применение ударных тренировок с большими, а иногда с максимальными объемами и интенсивностью. Однако воздействие ударных (стрессовых) тренировок не должно превышать уровень адаптивных возможностей организма спортсмена. Этот подход приемлем и для молодых легкоатлетов, но в разумных пределах.

#### *Объем и интенсивность тренировочных нагрузок*

При определении объема и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечивающих оптимальный эффект адаптации, возможно два пути. Первый — *интенсивный путь*, заключающийся в дальнейшем возрастании суммарных объемов тренировочных нагрузок. На этом пути возможности дальнейшего спортивного роста для высококвалифицированных спортсменов к настоящему времени оказываются практически исчерпаны. Более перспективным с точки зрения дальнейшего прогресса в мировом спорте является второй вариант — *путь интенсификации тренировочной деятельности*. На этом пути при сохранении уже достигнутых (почти предельных) объемов тренировочной нагрузки предлагается такое сочетание высокоинтенсивных, развивающих нагрузок с нагрузками поддерживающими, сохраняющими достигнутый уровень функционирования нужных систем, которое создает наилучшие условия для достижения спортивного успеха.

Имеющийся опыт подготовки сильнейших спортсменов показывает возможность ежегодного прироста общего объема тренировочной нагрузки на 20%. У молодых спортсменов это увеличение возможно на 40 — 50% в зависимости от вида легкой атлетики и его индивидуальных особенностей адаптироваться к ней. Естественно, возрастает интенсивность упражнений, которая выражается в увеличении объема нагрузки, выполняемой с предельной и около предельной скоростью в беге; в увеличении длины и высоты прыжков, дальности метаний, веса снарядов и штанги; в более энергичном, повышенном темпе и ритме специальных упражнений. *Одним из показателей интенсивности спортивных нагрузок является рост количества соревнований.*

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

Органической частью любого упражнения, влияющего на нагрузку, является правильно организованный отдых. Рациональное чередование работы и отдыха лежит в основе всей спортивной подготовки и распространяется на повторное воздействие нагрузки в одном занятии тренировочного дня, на протяжении недели, месяца, года и лет.

Повторное применение тренировочных и соревновательных нагрузок органически связано с интервалами времени между ними и с восстановительными процессами. Число повторений, упражнений, характер и продолжительность интервалов отдыха зависят от задач, средств и методов подготовки, а также от особенностей видов легкой атлетики, уровня подготовленности спортсмена и внешних условий.

Между отдельными упражнениями и занятиями во всех случаях важно установить такие перерывы для отдыха, которые с учетом используемой величины нагрузки и характера выполняемых движений обеспечивают соответствующий тренировочный эффект. В зависимости от формы организации *отдых* бывает *пассивным* и *активным*. В перерывах между упражнениями, которые требуют точных движений и большого сосредоточения внимания, активный отдых дает хорошие результаты в восстановлении работоспособности. Например, во время занятий сложно-координационными видами легкой атлетики (барьерный бег, прыжки в высоту и прыжки с шестом, метание молота и копья) для отдыха применяют медленный бег, ходьбу или непродолжительные спортивные и подвижные игры. И, наоборот, во время занятий циклическими видами можно предложить для отдыха кратковременное выполнение движений со сложной координацией.

Каждое новое повторение не должно проходить на фоне утомления от предыдущих действий. Продолжительность отдыха в этих случаях колеблется от 1 мин (в метаниях) до 3—4 мин (в прыжках с шестом). Что касается перерыва между

занятиями, то на первом этапе обучения спортивной технике они должны проводиться ежедневно, а в дальнейшем — 3—4 раза в неделю. Если перерыв составляет 48 часов, то это приводит к снижению уровня усвоенного материала занятия до 25%, в первую очередь вследствие притупления кинестетической чувствительности.

По продолжительности отдых между нагрузками можно разделить на четыре вида:

- 1) полный (ординарный);
- 2) неполный (супер компенсаторный);
- 3) сокращенный (жесткий);
- 4) продолжительный (мягкий).

Варьируя интервалами отдыха при одинаковом объеме (или интенсивности) нагрузки, можно добиться различного результата в развитии двигательных качеств. Например, в занятиях циклическими видами легкой атлетики неполный отдых в большей мере обеспечивает развитие выносливости, полный — скорости, сокращенный — скоростной выносливости, а продолжительный обеспечивает восстановление работоспособности после напряженной части занятий или после переутомления (перетренировки).

Количественные и качественные компоненты нагрузки органически взаимосвязаны. Но в зависимости от построения процесса подготовки спортсмена (задач, средств, методов, уровня нагрузок и т.д.) отношения между ними различны, соответственно различны адаптационные процессы. *Качественные изменения* (морфологические, физиологические, биохимические, психологические и биомеханические) *обуславливают изменения количественной стороны в деятельности организма спортсмена.* Важную роль в увеличении продолжительности действий упражнений является экономизация функций организма спортсменов, обеспечивающая выполнение той же работы при меньших затратах энергетических ресурсов.

Выполнение любого физического упражнения требует времени. И как бы оно ни было мало, это уже определенное количество работы, что составляет объем тренировочной или соревновательной нагрузки. А то количество нервно-мышечной работы, которая выполнена за единицу времени и связана с ее объемом, определяет интенсивность нагрузки. Объем и интенсивность в спорте неотделимы друг от друга. Отдельно существовать они могут лишь как понятия. В спортивной практике это две органически взаимосвязанные стороны любого выполняемого спортсменом физического упражнения. Так, например, длина дистанции и продолжительность бега — количество тренировочной работы (объем нагрузки), а скорость передвижения — ее интенсивность; выполненное количество бросков метателем — объем специфической нагрузки, а результативность этих бросков — ее интенсивность.

Довольно точно определяет уровень тренировочной нагрузки интегральный показатель сдвигов в организме — *частота сердечных сокращений* (ЧСС). Для этого измеряют пульс во время выполнения упражнений, после него и в период отдыха. Сопоставляя эти показатели с интенсивностью нагрузки, с ее направленностью и учитывая время восстановления после нее, можно более объективно управлять учебно-тренировочным процессом.

По величине нагрузку условно можно разделить на максимальную, большую, среднюю и малую. *Максимальная нагрузка* находится в пределах возможностей спортсмена. Ее критерии — неспособность спортсмена продолжать выполнение

предложенного задания. Пульс при этом достигает величины 180 и более ударов в минуту (уд/мин). Если усилием воли спортсмен постарается перейти эту границу, то нагрузка становится запредельной и может привести к перетренировке спортсмена.

*Большая нагрузка* по количеству упражнений и интенсивности движений составляет 70 — 80% от максимальной, т. е. дает возможность продолжать действие на фоне утомления. Показатели пульса здесь могут быть в пределах 150—175 уд/мин.

*Средняя нагрузка* определяется количеством упражнений и интенсивностью движений в пределах 40 — 60% от максимальной, т.е. упражнение продолжается до появления чувства утомления. При этом показатели ЧСС доходят до 120—145 уд/мин.

*Малая нагрузка* составляет 20 — 30% от максимальной по количеству упражнений и интенсивности движений. Двигательное задание выполняется легко, свободно, без видимого напряжения, и пульс при этом не превышает 120 уд/мин.

По мере роста тренированности спортсмена нагрузка, которая вначале рассматривалась как максимальная, на последующих этапах становится большой или средней и т.д. Особенно это касается такого компонента нагрузки, как интенсивность. Чем выше интенсивность выполняемого упражнения, чем оно продолжительнее, тем больше затраты организма спортсмена, тем значительнее нагрузка на его психику. Надо учитывать и требования к таким качествам, как смелость, решительность, воля к победе и т.д. В принципе, чем выше интенсивность тренировочной работы, тем меньше ее объем, и наоборот. Уровень интенсивности обусловлен в первую очередь видом легкой атлетики. Там, где успех определяется максимальными усилиями (прыжки, метания, спринт), естественно, очень высок и уровень интенсивности специальной тренировочной работы; в других видах (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) главное — высокий средний уровень скорости передвижения.

С целью более эффективного выполнения спортсменом упражнений, с заданным тренировочным усилием, следует определять зоны интенсивности, как отношение заданной величины тренировочных или соревновательных напряжений к максимально возможным данным спортсмена. В таблице 8 представлена градация нагрузки по зонам интенсивности в скоростно-силовых видах легкой атлетики.

Таблица 12

Примерное соотношение массы отягощений количества повторений в одном подходе (по А.П. Бондарчуку)

Зоны интенсивности	Масса отягощения, (%) к максимальной	Количество повторений (раз)
Малая	50 - 60	12 и более
Умеренная	60 - 70	8 - 12
Большая	70 - 80	5 - 10
Субмаксимальная	80 - 90	3 - 6
Максимальная	90 - 100	1 - 3

Зона 80 — 90% от максимума во всех видах легкой атлетики считается зоной развития. Применяя тренировочную нагрузку в зонах 90 — 100%, происходит воздействие на развитие быстроты, ее следует включать почти в каждое тренировочное занятие и строить таким образом, чтобы на протяжении каждого занятия применялась нагрузка во всех зонах интенсивности, с оптимальным ее соотношением. Тренировочная нагрузка в зонах 50 — 80% от максимума решает в



основном задачи специальной разминки и восстановления, что способствует благоприятному протеканию всего тренировочного процесса.

Результат в легкой атлетике зависит от высокого уровня выносливости и диктует определенную избирательность тренировочных воздействий, которые обеспечиваются аэробными (с доступом кислорода), анаэробными (без доступа кислорода) и аэробно-анаэробными (смешанными) процессами организма спортсмена. В таблице 9 зоны интенсивности распределены по показателям ЧСС во время той или иной тренировочной работы при воспитании выносливости.

Таблица 13

Зоны интенсивности при воспитании выносливости (по С.М. Платонову)

Зоны интенсивности	Рекомендуемая ЧСС в минуту
I восстановительная	114 - 132
II поддерживающая	138 - 150
III развивающая	156 - 168
IV экономизации	174 - 186
V субмаксимальная	186 - 192
VI максимальная	192 и более

При использовании аэробного режима тренировочных воздействий пульс должен находиться в пределах 120 — 160 уд/мин. При выполнении нагрузки в смешанном режиме частота пульса должна достигать 170—180 уд/мин. Анаэробный режим тренировки возможен при пульсе 190 и более ударов в минуту.

Очень важное значение в определении адекватности предложенных нагрузок имеет контроль за пульсом во время восстановления. Основная цель *контроля пульса* заключается в том, чтобы, определяя тренировочное напряжение, соблюдать главное требование тренировки — избежать чрезмерного перенапряжения, предупредив случаи переутомления и перетренировок. Если пульс спортсмена после нагрузки не восстанавливается в течение определенного времени до нужного уровня (например, пульс остается свыше 120 уд/мин более 5 — 6 мин после средней нагрузки), то это говорит о том, что нагрузка, вероятно, очень высока и тренировочная работа (количество, темп) должна быть снижена либо прекращена.

При скоростной тренировке время восстановления ЧСС до 120 уд/мин должно занимать 1 — 4 мин между повторениями упражнений и 2 — 5 мин между сериями до пульса 100—120 уд/мин. Развивая скоростную выносливость, следует ориентироваться на восстановление пульса до 120—140 уд/мин через 1-3 мин после выполнения работы, а между сериями пульс должен восстанавливаться до 100—120 уд/мин в течение 2 — 5 мин. При восстановлении после стрессовой тренировки (контрольный бег, прикидка) пульс должен достигать 100 — 120 уд/мин в течение 4—10 мин. Повторное выполнение такой нагрузки возможно через 10 — 20 мин, если пульс в период восстановления достигает менее 100 уд/мин. Показателями для прекращения тренировочной работы следует считать пульс свыше 120 уд/мин после 5 — 10 мин отдыха.

Уровни восстановления частоты сердечных сокращений несколько индивидуальны и могут обуславливаться возрастом, состоянием анаэробных функций, генетическим характером. Они могут быть между 108 — 132 уд/мин. На процессы восстановления влияют также следующие моменты: спортсмен не в форме, слишком тяжелая тренировочная работа, предыдущая тренировочная нагрузка была слишком высокой, болезнь, утомление или переутомление. У большинства спортсменов уровень

восстановления многих функций организма соответствует пульсу 120 уд/мин. Спортсмены с большим генетическим потенциалом могут восстанавливаться быстрее даже при высокой тренировочной нагрузке. При большом объеме работы с пониженной интенсивностью достаточно снизить показатели ЧСС до 120- 140 уд/мин во время отдыха, чтобы, частично восстановив энергетический потенциал, начать работу снова. При малом объеме работы с вышесредней интенсивностью достаточно в период отдыха достичь показателей ЧСС 120 уд/мин, чтобы возникла возможность в дальнейшем продолжать работу так же эффективно, как вначале. Когда выполняется «острая», ударная работа с высокой интенсивностью, в период восстановления (отдыха) ЧСС должна достигать 90—100 уд/мин, прежде чем повторить предложенную нагрузку.

## 2.8. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Таблица 14

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности (учитываются все виды соревнований, при этом каждый соревновательный день считается одним стартом)

Объем соревновательной деятельности	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Минимальное число стартов	5	10	13	18
Максимальное число стартов	9	16	23	30

На этапе начальной подготовки минимальные и предельные годовые объемы соревновательной деятельности не устанавливаются. Дифференцировать тренировочную и соревновательную практики можно лишь условно.

Минимальные и предельные годовые объемы соревновательной практики тренировочного этапа по дисциплинам лёгкой атлетики, представлены в таблице № 15

Таблица 15

Минимальные и предельные годовые объемы соревновательной деятельности обучающихся тренировочного этапа.

Бег на короткие дистанции до 200 м включительно

Параметры соревновательной деятельности		Тренировочный этап	
		До 2-х лет	Свыше 2-х лет
Количество соревновательных дней	предельное	20	22
	минимальное	14	16
Общее количество соревновательных стартов	предельное	26	31
	минимальное	18	22
Количество стартов в соответствии со специализацией	предельное	14	21
	минимальное	10	18
Количество стартов в смежных видах программы	предельное	5	6
	минимальное	3	3
Количество стартов в несмежных видах программы	предельное	7	4
	минимальное	5	1

Таблица 16

Минимальные и предельные годовые объемы соревновательной деятельности обучающихся тренировочного этапа.

Бег на короткие дистанции свыше 200 м

Параметры соревновательной деятельности		Тренировочный этап	
		До 2-х лет	Свыше 2-х лет
Количество соревновательных дней	предельное	20	22
	минимальное	14	16
Общее количество соревновательных стартов	предельное	24	28
	минимальное	17	20
Количество стартов в соответствии со специализацией	предельное	12	18
	минимальное	8	15
Количество стартов в смежных видах программы	предельное	5	6
	минимальное	4	4
Количество стартов в несмежных видах программы	предельное	7	4
	минимальное	5	1

Таблица 17

Минимальные и предельные годовые объемы соревновательной деятельности обучающихся тренировочного этапа.

Бег на средние дистанции (до 1500 м)

Параметры соревновательной деятельности		Тренировочный этап	
		До 2-х лет	Свыше 2-х лет
Количество соревновательных дней	предельное	18	20
	минимальное	12	14
Общее количество соревновательных стартов	предельное	21	22
	минимальное	14	14
Количество стартов в соответствии со специализацией	предельное	10	14
	минимальное	6	10
Количество стартов в смежных видах программы	предельное	4	4
	минимальное	3	3
Количество стартов в несмежных видах программы	предельное	7	4
	минимальное	5	1

Таблица 18

Минимальные и предельные годовые объемы соревновательной деятельности обучающихся тренировочного этапа.

Бег на длинные дистанции (до 10 000 м включительно)

Спортивная ходьба (до 10 000 м включительно)

Параметры соревновательной деятельности		Тренировочный этап	
		До 2-х лет	Свыше 2-х лет
Количество соревновательных дней	предельное	15	17
	минимальное	9	11
Общее количество соревновательных стартов	предельное	16	17
	минимальное	10	11
Количество стартов в соответствии со специализацией	предельное	-	7
	минимальное	-	4
Количество стартов в смежных видах программы	предельное	9	7
	минимальное	5	6
Количество стартов в несмежных видах программы	предельное	7	3
	минимальное	5	1

Минимальные и предельные годовые объемы соревновательной деятельности обучающихся тренировочного этапа.

Бег на длинные дистанции (свыше 10 000 м, до 21, 0975 км включительно)

Спортивная ходьба (свыше 10 000 м, до 20 км включительно)

Параметры соревновательной деятельности		Тренировочный этап	
		До 2-х лет	Свыше 2-х лет
Количество соревновательных дней	предельное	15	15
	минимальное	9	9
Общее количество соревновательных стартов	предельное	16	15
	минимальное	10	9
Количество стартов в соответствии со специализацией	предельное	-	-
	минимальное	-	-
Количество стартов в смежных видах программы	предельное	-	5
	минимальное	-	2
Количество стартов в несмежных видах программы	предельное	16	10
	минимальное	10	7

Таблица 20

Минимальные и предельные годовые объемы соревновательной деятельности обучающихся тренировочного этапа.

Прыжки (избранный вид программы)

Параметры соревновательной деятельности		Тренировочный этап	
		До 2-х лет	Свыше 2-х лет
Количество соревновательных дней	предельное	20	22
	минимальное	14	15
Общее количество соревновательных стартов	предельное	24	24
	минимальное	18	17
Количество стартов в соответствии со специализацией	предельное	12	16
	минимальное	10	13
Количество стартов в смежных видах программы	предельное	5	4
	минимальное	3	2
Количество стартов в несмежных видах программы	предельное	7	4
	минимальное	5	2

Таблица 21

Минимальные и предельные годовые объемы соревновательной деятельности обучающихся тренировочного этапа.

Метания (избранный вид программы)

Параметры соревновательной деятельности		Тренировочный этап	
		До 2-х лет	Свыше 2-х лет
Количество соревновательных дней	предельное	20	20
	минимальное	14	14
Общее количество соревновательных стартов	предельное	26	22
	минимальное	18	14
Количество стартов в соответствии со специализацией	предельное	14	14
	минимальное	10	10
Количество стартов в смежных видах программы	предельное	5	4
	минимальное	3	2
Количество стартов в несмежных видах программы	предельное	7	4
	минимальное	5	2

Минимальные и предельные годовые объемы соревновательной деятельности обучающихся тренировочного этапа.

Многоборья

Параметры соревновательной деятельности		Тренировочный этап	
		До 2-х лет	Свыше 2-х лет
Количество соревновательных дней	предельное	20	20
	минимальное	14	15
Общее количество соревновательных стартов	предельное	24	24
	минимальное	16	16
Количество стартов в соответствии со специализацией	предельное	4	4
	минимальное	2	2
Количество стартов в смежных видах программы	предельное	14	16
	минимальное	10	12
Количество стартов в несмежных видах программы	предельное	6	4
	минимальное	4	2

**2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем за счет средств спортивной школы.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, необходимому для осуществления обучения по виду спорта лёгкая атлетика, в соответствии с таблицей № 23.

Оборудование и спортивный инвентарь необходимый для прохождения обучения

№ 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 (2,8 x 2,8 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.	Электромегатон	штук	1

**Бег на короткие и средние 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
68.	Ограждение для метания диска	штук	1
70.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1

**2.10. Требования к количественному и качественному составу учебных групп**

Таблица 24

**Количественный и качественный состав учебных групп**

Этапы спортивной подготовки. Год подготовки	Минимальный возраст зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп		Качественный состав	
		Минимальное количество обучающихся (чел)	Максимальное количество обучающихся (чел)	Тестирование, нормативы для зачисления в группы	Спортивный разряд, звание на начало учебного года (не ниже)
НП 1 год	9	10	25	Выполнить приёмные нормативы	Без разряда
НП 2,3 год	10	10	20	-	Без разряда
ТЭ ТГ-1	12	8	14	Выполнить	3 юн

				нормативы ОФП, СФП для зачисления	
ТЭ ТГ-2	13	8	14	-	3 юн
ТЭ ТГ-3	14	8	12	-	1 юн
ТЭ ТГ-4	15	8	12	-	3
ТЭ ТГ-5	16	8	12	-	2

*Обозначения и сокращения:*

НП - этап начальной подготовки

ТЭ - тренировочный этап

ТГ - тренировочные группы

ОФП - общая физическая подготовка

СФП - специальная физическая подготовка

## **2.10. Структура годичного цикла**

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

Планирование спортивной подготовки связано с определенной структурой, в которой выделяют: макроциклы, мезоциклы, микроциклы.

**Макроцикл** - большой тренировочный цикл типа годичного, многолетнего (например, четырехгодичного), включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Годичный цикл подготовки легкоатлетов (52 недели) строится на основе двух или трёх, реже одного циклов. Это зависит от календаря спортивных соревнований и задач, которые ставятся на текущий год.

Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и планируется тренировочная работа.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы в каждом макроцикле (годичном цикле) выделяют три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

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

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

В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий тренировки, вида легкой атлетики и других факторов продолжительность и содержание каждого периода отличаются.

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

### **1.1. Общеподготовительный этап (базовый)**

Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов.

**Первый мезоцикл** (длительностью 2-3 недельных микроцикла) втягивающий. Он тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему нагрузок.

**Второй мезоцикл** (длительностью 3-6 недельных микроциклов)



базовый, направлен на решение главных задач этапа.

### **1.2. Специально подготовительный этап**

Основная направленность - непосредственное становление спортивной формы. На этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, направленный на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель).

#### **Вариант структуры подготовительного периода годового цикла.**

Подготовительный период делится на мезоциклы разного типа.

При одно цикловом построении на *общеподготовительном* этапе выделяют: втягивающий, базовый общефизический мезоциклы.

На *специально-подготовительном этапе*:

базовый специализированно-физический,

базовый специально подготовительный и

контрольно-подготовительный мезоциклы.

2. **Соревновательный период** - основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы, и на основе этого реализация ее в максимальных результатах.

Используются соревновательные и близкие к ним специально подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде. Применяются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (*соревновательный, повторный, интервальный*).

Соревновательный период может делиться на два этапа.

*Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев.*

**Этап ранних стартов** - развития собственно спортивной формы, длительностью в 4-6 микроциклов.

В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

**Этап непосредственной подготовки к главному старту.**

Продолжительность этапа непосредственной подготовки к главному старту колеблется в пределах 6-8 недель.

**Он обычно состоит из 2 мезоциклов.**

Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений. **Другой** - на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины, состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

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

Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов.

При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более) он наряду с соревновательными мезоциклами включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

3. **Переходный период** - (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких

тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Важная задача переходного периода - анализ работы прошедшего года; составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2-х до 5 недель, зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. Основное содержание занятий в переходном периоде составляют общая физическая подготовка в режиме активного отдыха, *общеподготовительные упражнения*. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования и т.д.).

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Тренировочное занятие имеет подготовительную, основную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи. Все части тренировки должны соответствовать подготовленности, квалификации спортсменов, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам. Выбор вариантов для выполнения программы занятий базируется на общих закономерностях спортивной тренировки с учётом тенденций развития легкоатлетического спорта.

##### **Подготовительная часть**

В начале занятия проводится краткий инструктаж для спортсменов по технике безопасности (2-3 минуты).

##### **Задачи:**

- Организация группы, привлечение внимания к предстоящей работе.
- Повышение работоспособности организма, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
- Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц
- разминка.

##### **Средства:**

- Различные подготовительные упражнения общего характера;
- игровые упражнения и подвижные игры.

Для поднятия общей работоспособности организма тренер воздействует главным образом на вегетативные функции. Для настроя на предстоящую работу применяются специально-подготовительные упражнения.

Рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

### ***Методы выполнения упражнений:***

Равномерный, повторный, игровой, круговой.

На подготовительную часть отводится около **10-20%** общего времени тренировочного занятия.

Однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его квалификации, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

### **Основная часть**

#### ***Задачи:***

- Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики.

- Развитие физических качеств.

- Общее и специальное развитие моральных, волевых и интеллектуальных качеств, необходимых спортсмену (решается параллельно с выполнением тренировочных заданий в процессе тренировки).

#### ***Средства основной части занятия:***

Основные и вспомогательные упражнения.

Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий, направленных на:

- овладение и совершенствование техники;
- развитие быстроты и ловкости;
- развитие силы (комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют силовыми играми и игровыми упражнениями);
- развитие выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

***Методы выполнения упражнений:*** равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, круговой, контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен.

На основную часть занятия отводится **70-85%** общего времени тренировочного занятия.

### **Заключительная часть**

Для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

#### ***Задачи:***

Направленное постепенное снижение функциональной активности организма. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания для самостоятельных упражнений (при необходимости).

#### ***Средства:***

- легко дозируемые упражнения;

- умеренный бег;

- ходьба;

- относительно спокойные игры.

***Методы*** выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой.

На заключительную часть отводится **10-15%** общего времени тренировочного занятия.

### ***Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на тренировочном занятии***

В спорте под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл.

Тренировочные нагрузки определяются по:

- величине, то есть объему и интенсивности;
- специализированности (специфические и неспецифические);
- направленности (за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, лактатных, алактатных);
- по координационной сложности.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

- изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
- количеством повторений;
- уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
- увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
- усложнением или упрощением выполнения упражнений;
- использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного занятия.

К *оправданным* относятся следующие затраты времени:

демонстрация, указания тренера, выполнение физических упражнений и необходимый отдых, установка оборудования и т. п.

К *неоправданным* затратам времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками («простой» из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т. п.).

Оптимальной плотности занятий способствуют применение поточного метода выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений.

Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными, увеличения числа повторений.

В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую).

**Облегченные методы** (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма.

**Оптимальные методы** тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена.

**Жесткие методы** тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма.

Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (*применять принцип вариативности*). Рекомендуется широко использовать разнообразие положительных эмоций в тренировке спортсменов.

Переключать их с одного метода выполнения на другой; с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения.

### 3.1.1 Подготовка тренера к занятиям

На каждое тренировочное занятие тренер должен иметь:

- 1) журнал учёта работы (в нём отмечаются не явившиеся на занятие; имеются адреса проживания спортсменов, номера телефонов родителей, спортсменов);
- 2) план тренировочного занятия или микроцикла, в котором:
  - прописана конечная цель (задачи) тренировки;
  - имеется набор тренировочных заданий;
  - подобранные средства и методы тренировки, физическая нагрузка соответствуют: возрасту, уровню подготовленности, состоянию занимающихся, задачам тренировочного занятия;
  - соблюдены взаимосвязанные, но решающие самостоятельные задачи, общие черты структуры тренировочного занятия.

При подготовке к занятию необходимо продумать обоснованность:

простого показа упражнений, подробного объяснения с показом всех распоряжений и команд.

#### **Предусмотреть:**

порядок перемещения занимающихся после выполнения упражнений, организацию страховки, использование оборудования;

использование музыкального сопровождение (музыка улучшает эмоциональный фон занятия и настроение спортсменов).

**Планы** тренировочных занятий могут быть разными, но в каждом надо указать: дату; номер, период, цикл тренировки; место проведения; необходимое оборудование и инвентарь; задачи; содержание (набор тренировочных заданий – комплексы упражнений и т.п – дозировку, интенсивность.

*Подробно о планировании тренировочного процесса (документы по планированию работы, порядок разработки планов - инструментарий, структура планов, цикличность, тренировочные средства, тренировочные задания, объёмы нагрузок, тестирование – контроль, образцы планов и другое) изложено в Положении о документах планирования, в Приложениях к Программе.*

Все элементы содержания тренировочного занятия составляют единое целое. Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки:

**внешние** – все, что касается величины тренировочного воздействия на спортсмена, условий тренировки, режима дня и другое;

**внутренние факторы** - функциональные свойства спортсмена (восстановительные и адаптационные).

Тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки. При планировании тренировочного занятия для решения конкретных задач спортивной подготовки важно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочных заданий, и определить последовательность их выполнения в тренировке. *Подробно о разработке тренировочных заданий, образцы – в Приложении № 2.*

Дозировка упражнений и заданий имеет решающее значение для объема нагрузок, формирования двигательных умений и навыков. Поэтому весь объём средств и методов определяется заранее.

### ***Типы тренировочных занятий***

В зависимости от характера поставленных задач выделяются следующие типы тренировочных занятий:

- Занятия, предполагающие усвоение спортсменами нового материала.
- Тренировочные занятия, направленные на осуществление различных видов подготовки - от технической до интегральной.
- Восстановительные занятия, которые характеризуются небольшим суммарным объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода.
- Модельные занятия - форма интегральной подготовки к основным соревнованиям.
- Контрольные занятия, позволяющие определить эффективность процесса подготовки.
- Индивидуальные занятия, рассчитанные на самостоятельное выполнение спортсменами заданий тренера.

Все формы занятий имеют одинаковую структуру и состоят из блоков тренировочных заданий.

#### **3.1.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Занимает особое место при организации и проведении процесса спортивной подготовки. Ответственность за безопасность занимающихся во время тренировочных занятий, соревнований и других мероприятий спортивной подготовки возлагается на личных тренеров спортсменов, либо на других тренеров, специалистов, если имеется соответствующий приказ директора школы.

**Тренеру следует** предусмотреть мероприятия, предохраняющие спортсменов от травматизма, в том числе проверку мест занятий на соответствие условиям безопасности. Заранее продумать соответствующее размещение оборудования и инвентаря, используемого в тренировке, возможную помощь партнеров. Подготовить краткий инструктаж для спортсменов по технике безопасности (2-3 минуты обязательно в начале каждого тренировочного занятия и мероприятия).

При проведении тренировочных занятий и осуществлении других форм спортивной подготовки тренеры и спортсмены должны соблюдать правила техники безопасности, которые отражены в Инструкциях по охране труда (ИОТ), в инструкции по пожарной безопасности (ИПБ), утвержденных приказом МБУДО «ДЮСШ».

Инструкции выдаются каждому тренеру персонально.

Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- 1) Проведение для спортсменов краткого инструктажа по технике безопасности перед каждым занятием, перед каждым соревнованием.
- 2) Проведение инструктажа по технике безопасности с занимающимися в течение года - по инструкциям (ИОТ для занимающихся – ТБ при занятиях лёгкой атлетикой) и инструктаж по ПБ (ИПБ для занимающихся). Инструктаж фиксируется в журнале учёта работы.

Инструктаж проводится 3 раза в год:

первый - на первом занятии в учебном году;

второй – в связи со сменой места проведения занятий, переходом с открытого воздуха в помещение (манеж, спортивные залы);

третий – в связи со сменой места проведения занятий, переходом на открытый воздух - стадион, спортивные площадки и т.п.

Перед выездом на соревнования и различные тренировочные сборы проводится целевой инструктаж.

3) Тренировочный процесс должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для занятий легкой атлетикой и располагающих необходимым инвентарем и оборудованием. Место проведения занятий отмечается в расписании тренировок.

4) Тренеры обязаны соблюдать расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. Не допускать увеличения числа спортсменов в группах сверх установленного приказом МБУДО «ДЮСШ».

5) Тренер должен иметь продуманный план тренировочного занятия.

6) К тренировочным занятиям и соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

7) Обучающимся запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера.

8) Тренер обязан проверить физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом тренировки или соревнования. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки.

9) Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря (до и после окончания тренировки). При обнаружении неисправностей – ни в коем случае не использовать такой инвентарь и оборудование.

10) Яму для прыжков в длину необходимо вскопать на достаточную глубину, песок необходимо взрыхлить и увлажнить. Во время прыжков нельзя допускать переходов занимающихся через дорожку разбега.

11) Занятия по бегу следует проводить в направлении против часовой стрелки. При проведении тренировок по бегу на короткие дистанции следить, чтобы бегуны занимали отдельные дорожки.

12) При проведении занятий по метаниям необходимо следить за тем, чтобы спортсмены не находились в зоне возможного падения снарядов.

13) Использовать необходимую страховку при выполнении сложно-координационных упражнений, упражнений с большими весами и т.п.

14) Тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

Безопасность при проведении спортивных мероприятий является основной заботой не только тренера, но и администрации, специалистов школы.

Особо отметим ключевые моменты, на которые следует обращать внимание при проведении занятий и соревнований по программе Детская легкая атлетика ИААФ:

- безопасность используемых сооружений;
- безопасный инвентарь (предметы для метания, шесты);
- опытные тренеры и судьи;
- соблюдение организационной процедуры.

*Таблица 25*

Ключевые аспекты безопасности, на которые следует обращать внимание при организации занятий и соревнований по программе

Детской легкой атлетики ИААФ

Виды	Правила безопасности
Спринт/эстафета	Нескользящее покрытие, безопасные палочки, мягкие кольца и маркеры
Барьерный бег/эстафета	Нескользящее покрытие, безопасные палочки, мягкие кольца, маркеры и барьеры
«Формула – 1»	Нескользящее покрытие, мягкий мат, безопасные маркеры и барьеры
Барьерный бег	Нескользящее покрытие, безопасные барьеры, свободная зона за финишной линией
8-минутный бег, бег на 1000 м	Дорожка без риска получения травмы, контроль состояния детей
Прыжки в яму с песком	Зоны выхода по сторонам ямы, достаточное расстояние для разбега, отсутствие опасных предметов, зарытых в песке
Тройной прыжок	Короткий разбег, владение техникой тройного прыжка, нескользящее мягкое покрытие
Шест	Длина не более 2,5 метра безопасный шест. Приземление на мягкую поверхность. Владение техникой прыжка
Метание копья	Безопасное копье, правильная организация метания, адекватные рекомендации
Метание с поворотом	Подходящие предметы для метания, правильная организация метания, адекватные рекомендации
Метание набивного мяча	Мяч подходящего веса, свободная зона за спортсменом, выполняющим метание мяча

### 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Объемы тренировочных и соревновательных средств отличаются в зависимости от группы видов легкой атлетики и варьируются на этапах спортивной подготовки в течение различных периодов тренировочного процесса.

Таблица 26

Примерный учебный план на 52 недели тренировочных занятий (час)

Разделы подготовки	Этапы начальной подготовки			Этап тренировочный (спортивная специализация)				
	1 год	2 года	3 года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Год обучения	1 год	2 года	3 года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Недельная нагрузка	6 час	6 час	6 час	9 час	9 час	16 час	16 час	16 час
ОФП	210	200	180	140	140	216	200	166
СФП	33	37	48	130	130	232	240	266
Техническая	47	47	53	140	140	242	250	258
Тактическая	4	6	6	14	12	30	30	30
Психологическая	3	4	4	10	8	10	10	10
Теоретическая	12	12	12	20	20	52	52	52
Участие в соревнованиях	2	4	6	10	14	32	32	32
Тренерская и судейская практика	1	2	3	4	4	18	18	18
<b>ВСЕГО:</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>832</b>

### 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

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

Достижение высоких спортивных результатов на тренировочном этапе до 2-х лет подготовки планироваться не должно, поскольку связывается с нежелательным



«форсированием» тренировочного процесса, ведущим к последующему «застою» результативности в спортивной карьере занимающихся и неполной реализации индивидуального спортивного потенциала в возрастной зоне оптимальных возможностей.

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

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

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

Спортивные результаты планируются как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером в планах спортивной подготовки каждого спортсмена. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях.

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

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

- возраст обучающегося;
- состояние здоровья обучающегося;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде легкой атлетики;
- спортивную квалификацию и опыт обучающегося;
- результаты, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости, моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности;
- обстановка в семье обучающегося, поддержка близких ему людей;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка обучающегося.

При планировании спортивного результата необходимо так же учитывать научно обоснованную информацию об оптимальном возрасте для достижения наивысших результатов; продолжительности подготовки для их достижения; темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду.

### **3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля**

В годичном тренировочном цикле спортивной подготовки необходим комплексный контроль:

- текущее обследование (повседневное, в соответствии с планом подготовки);

- этапное комплексное обследование (3-4 раза в год);
- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- обследование соревновательной деятельности.

С помощью всех видов контроля выявляются срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты. Данные контроля дают основание тренеру утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

### **3.4.1. Врачебно-педагогический контроль**

Это система наблюдений, проводимых совместно врачом и тренером для определения, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, для обеспечения совершенствования физического развития спортсмена, предупреждения переутомления и развития патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Тренерский контроль применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Ведется круглогодичный учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение уровня различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами тренерского контроля являются наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Важнейшим дополнением к врачебному и тренерскому контролю служит самоконтроль обучающегося. Самоконтроль – это система наблюдений обучающегося за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

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

- оценку организации и методики проведения занятий тренером;
- оценку общей и физической подготовленности и тренированности обучающегося;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм обучающегося;
- определение состояния здоровья, функционального состояния организма обучающегося (уровень функциональной готовности на различных периодах подготовки);
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви обучающегося;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности;
- санитарно-просветительскую работу среди обучающихся;
- организацию восстановительных мероприятий.

Углубленное медицинское обследование (УМО) обучающиеся должны проходить два раза в год (в начале и в конце учебного года) в специализированном медицинском учреждении.

### **3.4.2. Психологический контроль**

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

Психологическая подготовленность обучающегося изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке на всех этапах, периодах, циклах спортивной подготовки.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

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

### **3.4.3 биохимический контроль**

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований обучающихся с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру, (тренеру-преподавателю) или

врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

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

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

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

#### **3.5.1 программный материал для теоретических занятий**

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

Обучающийся 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 ее контроль; анализировать спортивные и функциональные показатели, вести дневник самоконтроля.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима обучающегося (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) так же вошли в программу теоретической подготовки.

Кроме того, обучающиеся должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактикой в избранном виде спорта.

Для достижения поставленных задач предусматриваются формы и методы совместной деятельности с учетом ступенчатости обучения. На этапе начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются:

- беседы;
- демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов);
- просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) используются:

- изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся видами легкой атлетики;

- разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки;
- лекции по вопросам тренировки и обучения;
- тестовые задания;
- дискуссии;
- практикумы;
- демонстрация наглядных пособий;
- просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

**Примерный план теоретической подготовки приведен списком ниже.**

**Список возможных тем для групп начальной подготовки:**

- Тема №1. Физическая культура и спорт
- Тема №2. Формирование здорового образа жизни
- Тема №3. Понятие «спортивная тренировка»
- Тема №4. Врачебный контроль и самоконтроль
- Тема №5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека
- Тема №6. Единая Всероссийская спортивная классификация. Правила

соревнования

- Тема №7. Правовое положение ребенка в Российской Федерации

**Список возможных тем для групп учебно-тренировочного этапа:**

- Тема №1. Физическая культура и спорт – важнейшее средство воспитания

и укрепления здоровья

- Тема №2. Единая Всероссийская спортивная классификация
- Тема №3. Краткие сведения о строении и функциях организма
- Тема №4. Физиологические основы спортивной тренировки
- Тема №5. Сбалансированное питание спортсмена
- Тема №6. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травм и

заболеваний. Восстановительные мероприятия

- Тема №7. Спортивная тренировка, как основная форма подготовки

спортсменов

- Тема № 8. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной

тренировки

- Тема №9. Спортивные соревнования. Планирование соревнований, их

организация и проведение

- Тема № 10. Допинг контроль
- Тема № 11. Правовое положение ребенка в Российской Федерации.

### **3.5.2 программный материал для практических занятий в группах начальной подготовки**

Планирование, направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней спортивной подготовки спортсменов.

На этапах начальной подготовки и тренировочных группах 1-го, 2-го, годов обучения для всех дисциплин легкой атлетики необходимо большое внимание уделять всестороннему физическому развитию. На этапе начальной подготовки специализация легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки имеет многоборную направленность. На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется

общефизической подготовке. Тренировка строится в зависимости от поставленных задач.

На этапе начальной подготовки решаются следующие основные задачи:

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

Решению поставленных задач способствуют использование разнообразного арсенала средств и методов, методических приемов, форм организации занятий. Следует широко применять игровой метод, подвижные и спортивные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Не должны проводиться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение однообразного, монотонного практического и теоретического материала.

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

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

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

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

Развитию мышечной силы обучающихся осуществляется кратковременными силовыми напряжениями динамического и статического характера (например: лазание, перелазание, простые висы). Основное внимание должно быть сосредоточено на

укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. С этой целью в программу занятий включаются акробатически упражнения (кувырки, стойки, повороты и др.) гимнастические упражнения на снарядах (подтягивания, подъемы, махи, качи), всевозможные прыжки и метания, игры и упражнения на местности.

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

У спортсменов этой возрастной группы имеются особенно благоприятные возможности для воспитания гибкости (подвижности в суставах). Следует не только повышать уровень развития активной и пассивной подвижности в суставах, но и укреплять их. Целесообразно увеличивать максимальную амплитуду в тех движениях, которые способствуют эффективному овладению спортивной техникой. Типичными для развития гибкости являются упражнения «на растягивание», которые характеризуются постепенным увеличением амплитуды движений до возможного на данном занятии предела. Упражнения «на растягивание» представляют собой, как правило, элементарные движения из основной и вспомогательной гимнастики, которые избирательно воздействуют на определенные группы мышц и связок (ног, рук, туловища, шеи). С успехом используются разнообразные подвижные игры, упражнения с движениями большой амплитуды, упражнения на гибкость в сочетании с упражнениями на укрепление суставов, связок и мышц. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики.

### **3.5.3 Программный материал для практических занятий в учебно-тренировочных группах**

В системе многолетней спортивной тренировки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) можно выделить два периода: начальной спортивной специализации (тренировочные группы первого и второго годов обучения) и углубленной специализации (тренировочные группы третьего, четвертого и пятого годов обучения), что требует распределения обучающихся по специализациям, в зависимости от их способностей: бег на короткие дистанции; бег на средние и длинные дистанции; прыжки; метания; барьерный бег; многоборье; спортивная ходьба.

Эффективная система подготовки на этапе начальной спортивной специализации во многом определяет успех многолетней тренировки на последующих этапах. С одной стороны, важно не упустить время, необходимое для достижения высот спортивного мастерства, и использовать сенситивные периоды возрастного развития организма. С другой стороны, следует избегать чрезмерно узкой форсированной специализации, хотя она и дает в ближайшие годы быстрый прирост результатов, но в итоге оказывается малоперспективной, приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов. Цель тренировки на этом этапе - на основе ранее заложенного фундамента всесторонней физической подготовленности приступить к созданию базы специальной подготовленности, являющейся залогом успехов в избранном виде спорта в последующие годы.

Основными задачами периода начальной специализации являются:

- обеспечение дальнейшей всесторонней физической подготовленности занимающихся;
- устранение недостатков в уровне их физического развития и физической подготовленности;
- овладение рациональной техникой группы сходных по структуре видов спорта с предполагаемой специализацией;
- укрепление здоровья юных спортсменов, создание функциональной базы для углубленной спортивной специализации.

В периоде начальной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной базовой подготовкой. При этом общей подготовке отводится 80-90% от общего объема упражнений, специальной – 15-20%. Поэтому наряду со средствами ОФП уже в первые годы занятий спортом в программу тренировки целесообразно включать комплексы специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, имеющих важное значение в избранном виде спорта. Специализация имеет «многоборный» характер. Подвижные и спортивные игры должны занимать примерно 50% от общего времени занятий с детьми. На этом этапе создаются необходимые морфологические, функциональные, психолого-педагогические предпосылки для периода углубленной спортивной специализации.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой движений и методикой физической подготовки занимающихся, так как успех спортивной подготовки в значительной мере зависит от оптимального соотношения уровня развития физических качеств и степени формирования двигательных навыков у занимающихся. Комплекс тренировочных средств, используемых для формирования двигательных навыков и умений, должен обеспечивать создание прочной базы всесторонней физической подготовленности, оптимальную взаимосвязь физических качеств, двигательных навыков и умений, что способствует приобретению умения управлять своими движениями.

В занятиях с детьми основы спортивной техники изучаются в облегченных условиях. Широко используются комплексы специальных подготовительных и подводящих упражнений. В беге на короткие дистанции, прыжках и метаниях развитию физических качеств необходимо отдавать предпочтение перед спортивной техникой.

Эффективным средством овладения тактикой является участие в соревнованиях, различных по условиям и составу.

Особое внимание уделяется воспитанию скоростных способностей обучающихся. С этой целью широко используется бег как одно из самых естественных движений человека. Применение специальных упражнений в слишком большом объеме приводит к нарушению основ техники бега. В занятиях используют самые различные варианты бега. Воспитание скоростных способностей осуществляется путем использования комплексного метода тренировки, который предполагает применение подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, специальных подготовительных упражнений направленных на развитие двигательных качеств. С возрастом и ростом подготовленности занимающихся ведущая роль отводится методу повторного выполнения упражнений в различных его вариантах: метод повторного выполнения скоростно-силовых упражнений (метод динамических усилий) без отягощения и с наибольшим отягощением; метод повторного выполнения скоростного



упражнения с предельной и околопредельной скоростью; метод повторного выполнения скоростного упражнения в облегченных условиях.

Большое внимание целесообразно уделять воспитанию скоростно-силовых качеств обучающихся. Основными средствами воспитания скоростно-силовых качеств являются прыжки, бег на короткие дистанции, метания, упражнения с небольшими отягощениями, акробатические упражнения. Основными методами воспитания скоростно-силовых качеств являются: метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения; метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения с отягощением малого и среднего веса; метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц.

Воспитание выносливости у обучающихся – важная составная часть их всесторонней физической подготовки. Обучающиеся этих возрастных групп хорошо адаптируются к работе аэробного характера, в результате чего у них повышаются возможности кислородно-транспортной системы, поэтому на данном этапе целесообразно выполнять большие объемы работы с невысокой интенсивностью. Занимающемуся, не зависимо от его будущей специализации, необходимо создать базу общей выносливости. Эффективным средством воспитания общей выносливости подростков являются длительный бег и кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, плавание, подвижные и спортивные игры. Используется бег в равномерном темпе с невысокой интенсивностью, продолжительность которого постепенно возрастает от 5-8 до 30-60 минут. Более подготовленные спортсмены повышают общую выносливость, применяя бег в равномерном и переменном темпе еще большей продолжительности. Объемы беговых нагрузок в одном занятии допустимы для детей 11-12 лет до 12 км, для подростков 13-14 лет до 18 км. Для воспитания выносливости широко используются тренировочные средства дающие возможность существенно повысить функциональные возможности организма спортсмена без применения большого объема работы, максимально приближенной по характеру к соревновательной деятельности. Так, до 15-17 лет развивать выносливость в разных видах целесообразно разнообразными средствами, не акцентируя внимания специально на каком-либо одном виде.

Основными методами воспитания общей выносливости являются равномерный, различные варианты переменного, игрового и кругового методов. Методы должны оптимально сочетаться в различных периодах годового цикла тренировки. Круговой метод тренировки целесообразно сочетать с бегом в различных вариантах, особенно в игровой и соревновательной формах. Это дает возможность выполнить значительную по объему тренировочную нагрузку. Общий объем бега к концу периода начальной специализации должен составлять примерно 60% от объема бега высококвалифицированных спортсменов, а в период углубленной специализации – 65-80%.

Значительное место в занятиях должно быть отведено развитию и совершенствованию ловкости. С целью воспитания ловкости целесообразно использовать всевозможные метания, прыжки, упражнения в равновесии с дополнительными заданиями, подвижные и спортивные игры, упражнения, требующие высокой координации движений.

Важное значение имеет рациональное нормирование тренировочных нагрузок обучающихся. Существенная особенность динамики тренировочных нагрузок – неуклонное возрастание их объема и интенсивности в каждом годовом цикле

тренировки. Динамика результатов высока, что не соответствует величине тренировочных нагрузок (сравнительно невысокие нагрузки сопровождаются более значительным приростом результатов, чем на последующих этапах). Это обусловлено повышенной реактивностью организма в начальные периоды его естественного развития и особенно широким диапазоном переноса тренировочного эффекта в первой стадии адаптации к тренирующим факторам. Эффект тренировочных нагрузок суммируется с естественными прогрессивными изменениями морфофункционального характера, что стимулирует существенный рост спортивных результатов.

На тренировочном этапе 1-го, 2-го годов обучения заметно возрастает роль соревновательной подготовки обучающихся. Именно в процессе соревнований наиболее полно реализуются потенциальные возможности занимающегося. Регулярное участие в соревнованиях стимулирует функциональные и морфологические перестройки в организме спортсмена, обуславливает значительное повышение его общей подготовленности. Однако при чрезмерно частом участии в соревнованиях такого рода нагрузки могут стать привычными и не вызывать должного роста специальной тренированности обучающегося.

Построение годичного цикла тренировки на этом этапе имеет свои особенности. Одна из них - очень важная роль подготовительного периода, который занимает главное место в годичном цикле тренировки. Длительность соревновательного периода сокращена, ему отводится подчиненная роль. Контрольные соревнования проводятся по общему плану тренировочных занятий, без особо тщательной подготовки к ним. Тем не менее, учитывая необходимость этих соревнований для обеспечения неуклонного роста подготовленности юных спортсменов, в годичном плане следует предусмотреть задачи по соревновательной подготовке обучающихся.

Ниже представлен Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки (таблица №№ 27-34).



План-схема годовичного цикла подготовки 2-го года обучения на этапе начальной подготовки

№ п/п	Сруктура годовичного цикла	Период		Подготовительный			Соревновательный		Подготовительный					Соревновательный			Переходный	Итого за год
		ч/м	месяц	Июль-октябрь	Первый базовый - октябрь	второй базовый - ноябрь	декабрь	Зачинный январь	Июль-февраль	Второй базовый - февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	ОФП	22	18	17	13	15	15	15	14	13	16	17	24	200				
2	СФП		2	3	3	4	4	4	5	4	4	4	37					
3	Техническая подготовка	3	5	4	5	5	5	5	4	4	4	4	47					
4	Тактическая подготовка			1	1				1	2	1		6					
5	Психологическая подготовка				1			1	1	1			4					
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12					
7	Участие в соревнованиях				2					1	1		4					
8	Тренировочная и судейская практика					1							2					
	ИТОГО:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312				

План-схема годовичного цикла подготовки 3-го года обучения на этапе начальной подготовки

№ п/п	Структура годовичного цикла	Период		Подготовительный		Соревновательный		Подготовительный		Соревновательный			Переходный		Итого за год
		этап	Вяжущий	Первый базово-развивающий		Второй базово-развивающий		Предсоревновательный	Летний соревновательный		Переходный		Итого за год		
				октябрь	ноябрь	декабрь	январь		февраль	март	апрель	май		июнь	
1	Основные задачи этапа подготовки	22	20	19	17	18	18	18	18	18	18	20	25	229	
2		4	5	6	5	6	7	7	7	7	7	5	5	62	
3					1										0
4					1						1				2
5					1							1			2
6		Теоретическая подготовка		1	1		1	1	1	1	1	1			8
7		Участие в соревнованиях				2						2	2		6
8		Тренерская и судейская практика					1						1	1	3
	ИТОГО:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312	

План-схема годовичного цикла подготовки 1-го года обучения на тренировочном этапе

№ п/п	Структура годовичного цикла	Период			Подготовка к сезону			Соревновательный			Подготовительный			Соревновательный				Переходный	Итого за год
		этап	месяц	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь				
1	Специальные задания этапа подготовки	ОФП	24	13	9	6	5	8	7	5	12	11	13	27	140				
2		СФП	8	10	14	12	12	12	12	12	12	10	10	10	8	130			
3		Техническая подготовка	6	11	14	12	14	14	14	14	16	13	13	13	140				
4		Тактическая подготовка		1	1	2	2	2	2	2	2	1	1		14				
5		Психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10				
6		Теоретическая подготовка	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	20			
7		Участие в соревнованиях				4						2	2	2		10			
8		Тренировочная и судейская практика						1	1						2	4			
	<b>ИТОГО:</b>	40	38	41	38	36	40	39	38	40	39	40	39	468					

План-схема годовичного цикла подготовки 2-го года обучения на тренировочном этапе

№ п/п	Структура годовичного цикла	Период	Подготовительный		Соревновательный	Подготовительный			Соревновательный			Переходный	Итого за год		
			Втягивающий	Первый сезон		Зимний	Второй	Предсоревновательный	Летний	Переходный					
		месяц	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июль	август	сентябрь		
	Освоение техники подготовки		Повышение уровня разносторонней физической подготовленности			Повышение уровня СФП и технической готовности			Повышение уровня технико-тактического мастерства и специальной выносливости			Полержание спортивной работоспособности			
1	ОФП		24	13	9	5	7	9	8	5	10	10	13	27	140
2	СФП		8	10	14	12	12	12	12	12	10	10	8	8	130
3	Техническая подготовка		6	11	14	12	14	14	14	16	13	13			140
4	Тактическая подготовка			1	1	2	1	1	1	2	2	1			12
5	Психологическая подготовка			1	1	1		1	1	1	1	1			8
6	Теоретическая подготовка		2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	20
7	Участие в соревнованиях					5					3	3	3		14
8	Тренерская и судейская практика							1	1				2		4
	ИТОГО:		40	38	41	38	36	40	39	38	40	39	40	39	468

Таблица 32

## План-схема годовичного цикла подготовки 3-го года обучения на тренировочном этапе

№ п/п	Структура годичного цикла	Подготовительный			Соревновательный			Соревновательный			Переходный	Итого за год						
		Период	Этап	месяц	Зачеты -коши	Первый заво- разивающий	декабрь	Зачеты	соревновательный	январь			Второй разоворазвивающий	февраль	март	апрель	Предсезон опытный	май
1	Основная часть этапа подготовки	ОФП			20	18	18	16	18	20	20	18	16	16	16	20	216	
2		СФП			17	19	21	20	18	22	20	14	20	20	19	22	232	
3		Техническая подготовка			24	20	20	19	18	18	20	20	20	21	24	22	242	
4		Тактическая подготовка			2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	30	
5		Психологическая подгот			1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	10	
6		Теоретическая подготовка			5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	52	
7		Участие в соревнованиях						4									32	
8		Тренировочная и судейская практика			2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	4	18	
	Итого:			71	67	73	68	64	70	70	68	70	73	68	70	832		



## План-схема годовичного цикла подготовки 4-го года обучения на тренировочном этапе

№ п/п	Структура годовичного цикла		Период	Подготовительный		Соревновательный	Подготовительный		Соревновательный				Переходный		Итого за год	
				Вспомогательный	Основной		Соревновательный	Второй	Предсоревновательный	Летний		Переходный	Итого за год			
										ноябрь	декабрь			апрель		апрель
			Октябрь	Повышение уровня разносторонней физической подготовленности	Повышение уровня СФП и технической подготовленности	Январь	Повышение уровня функциональной и технической подготовленности	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Поддержание спортивной работоспособности. Активный отдых	
1			18	15	15	15	17	19	19	19	17	15	15	15	20	200
2			18	22	24	21	17	21	21	21	11	20	23	20	22	240
3			25	20	20	19	20	20	20	20	24	22	22	22	16	250
4			2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	30
5			1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1		10
6			5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	6	52
7					4						6	6	6	4		32
8			2	2	2		2	2	2	2	2				4	18
			71	67	73	68	64	70	70	70	68	70	73	68	70	832

Табл. 20 План-схема годовичного цикла подготовки 4-го года обучения на тренировочном этапе

№ п/п	Структура годовичного цикла	Период		Подготовительный			Соревновательный	Подготовительный			Соревновательный				Переводный	Итого за год		
		этап	месяц	Взгляды -поши	Первый базово-развивающий	октябрь		ноябрь	декабрь	Зачинный	базово-развивающий	Второй	Третьей	Февраль			март	апрель
1	Основные задачи этапа подготовки	ОФП	15	12	12	12	12	14	16	16	13	12	12	12	12	20	166	
2			СФП	23	21	23	21	21	20	24	24	15	22	26	23	24	266	
3			Техническая подготовка	23	24	24	21	21	20	20	20	24	22	22	22	16	258	
4			Тактическая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2		30	
5			Психологическая подготовка	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		10	
6			Теоретическая подготовка	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	52	
7			Участие в соревнованиях										6	6	6	4	32	
8			Тренировочная и судейская практика	2	2	2			2	2	2	2	2			4	18	
	Итого:	71	67	73	68	68	64	70	70	68	70	73	68	70	832			

### 3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологических воздействий и развития личности, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств занимающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Общая психологическая подготовка, повседневно проводимая в ходе тренировочных занятий и соревнований, направлена на развитие у спортсмена таких психических качеств, которые в большей степени способствуют успешному и прочному овладению спортивным мастерством.

К ним относятся:

- создание правильной и стойкой системы мотивов, побуждающих спортсмена систематически тренироваться, соблюдать режим и выступать в соревнованиях;
- создание четких представлений о своей психике и качествах, необходимых для спортивного совершенствования и успешных выступлений;
- формирование качеств характера и свойств нервной системы, способствующих эмоциональной устойчивости и способности переносить максимальные нагрузки;
- развитие специфических процессов, необходимых для овладения техникой и тактикой (чувство ритма, времени, ориентировка в пространстве, способности к самоконтролю над различными элементами движения и т.д.);

- развитие умения управлять собой, своими чувствами и переживаниями, отвлекаться от всех посторонних раздражителей, сознательно затормаживать неблагоприятные психические состояния, возникающие в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;

- овладение умением легко и свободно осуществлять максимальные усилия без нарушения координации и динамики движений.

Умение управлять собой достигается систематическим участием в различных соревнованиях, упорной работой над собой, постоянным применением способов самореализации. Спортсмена нужно постоянно учить анализировать свои действия и действия соперников, четко различать правильные и ошибочные, обдумывать возможные пути совершенствования техники и тактики.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную – перед выступлением и в течение его.

Ранняя предсоревновательная психологическая подготовка предполагает:

- получение информации об условиях предстоящего состязания и основных конкурентах;

- получение диагностических данных об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;

- определение (совместно со спортсменом) цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях с учетом имеющейся информации;

- разработку подробной программы проведения условий предстоящих состязаний;

- организацию преодоления трудностей и неожиданных препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и оперативного мышления;

- создание в процессе подготовки к соревнованиям условий и использование приемов для уменьшения излишней психической напряженности спортсмена;

- стимуляцию правильных личных и общественно значимых мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной программой подготовки.

Непосредственная психологическая подготовка накануне и в ходе соревнований включает:

- психологическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед каждым выступлением;

- психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психического восстановления;

- психологическое воздействие в ходе и после окончания очередного выступления.

### **3.7. Планы применения восстановительных средств**

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

восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач-физиотерапевт, массажист. Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера.

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

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления.

### **3.7.1 педагогические средства восстановления**

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.п.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий
- соблюдение режима дня.

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

### **3.7.2 медико-биологические средства восстановления**

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

Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого легкоатлета. Охарактеризуем основные медико-биологические средства восстановления.

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

Большое значение имеет правильный и строго соблюдаемый режим питания. Это обеспечивает оптимальное распределение приемов пищи в течение дня и ее быстрое и хорошее усвоение. Для высококвалифицированных спортсменов в связи с большими физическими нагрузками и значительными энергозатратами целесообразно 4-5-разовое питание.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект. Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановления работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

### **3.8. Планы антидопинговых мероприятий**

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивной организации и тренерском составе.

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

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена;

- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;

- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

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

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

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;

- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Примерный список вопросов по теме антидопинговых мероприятий приведен ниже.

- Тема 1. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте.
- Тема 2. Профилактика применения допинга среди спортсменов.
- Тема 3. Антидопинговая политика и ее реализация.

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

Одной из задач является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивно массовых мероприятий в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе используя для этого практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Примерный план инструкторско-судейской практики

Группа	Должны знать и овладеть
УТГ 1-го года обучения  УТГ 2-го года обучения	1. Овладеть принятой в данном виде спорта терминологией, командами. 2. Овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. 3. Наблюдать за выполнением упражнений, находить ошибки и уметь их исправлять. 4. Знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения. 5. Знать места расположения в манеже или на стадионе отметок для пробегания отрезков: 30,50,60,100,120,150 м и т. д. 6. Знать и соблюдать порядок движения на дорожках, технику безопасности в секторах
УТГ 3-го года обучения  УТГ 4-го года обучения	1. Обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников: при проведении разминки, основной части тренировки; и при разучивании отдельных упражнений со спортсменами младших возрастов. 2. Оказывать помощь при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки. 3. Изучать и знать основные правила судейства соревнований. 4. Привлекать обучающихся к отдельным судейским обязанностям в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр.
УТГ 5-го года обучения	1. Уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, уметь составлять конспект тренировочного занятия. 2. Правильно демонстрировать технику бега и некоторых других видов легкой атлетики. 3. Замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися. 4. Помогать тренеру в работе с младшими возрастными группами. 5. Обязаны знать правила соревнований по бегу, функции стартера, судьи на финише и судьи хронометриста. 6. Уметь составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные забеги. 7. Ведение протоколов соревнований. 8. Проведение контрольных соревнований. 9. Знакомство с документацией – стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.

## 4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

### 4.1 Воспитательная работа и психологическая подготовка

#### Воспитательная работа

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному



воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными спортсменами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера-преподавателя при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям.

Для развития активного, творческого отношения обучающихся к занятиям, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям ИВС, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов

друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, необходима организация собственного сайта в Интернете.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия обучающийся должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спорту и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших пловцов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и

второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления заплывов и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

#### Психологическая подготовка

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний

во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

#### Основные методы и приемы психологической подготовки

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

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

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

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

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

Стержнем каждого из представленных мероприятий является содержание внушений и убеждений, разработанных И.Г. Карасевой и Г.Д. Горбуновым.

#### Тексты внушений для сеансов аутотренинга:

1. Годы тренировок сделали мой организм в высшей степени адаптивным к любым физическим нагрузкам:

- в рамках существующего режима я могу выдержать практически любую физическую нагрузку;

- то, что заложено в меня годами тренировок, обеспечивает мне базу для перенесения еще более высоких нагрузок;

- с каждой тренировкой уровень моей тренированности возрастает. Я нередко замечаю во время тренировок, что во мне открываются все новые и новые возможности.

2. Я отлично знаю, что мой организм отличается быстрым и качественным восстановлением.

- как бы я ни устал на тренировке, я совершенно точно знаю, что хорошо восстановлюсь после нее, восстановлюсь настолько, что очередная тренировка пройдет еще более продуктивно;

- даже очень высокие тренировочные нагрузки будут казаться мне интересной игрой, в результате которой я непременно выиграю, выиграю высокую тренированность и способность быстро и качественно восстанавливаться после любых нагрузок.

3. Как бы я ни устал на тренировке, я сохраняю жизнерадостность, бодрость, оптимизм.

- в пики тренировочных нагрузок я иногда чувствую большую усталость. Но я знаю, что эти состояния надо перетерпеть, так как только пройдя их я могу ожидать роста моих результатов;

- по прошлому опыту я знаю, что, поборов свою вялость в период большой, иногда болезненной усталости и сохранив хорошее качество работы, я через месяц-полтора получу скачок моих спортивных результатов. И это вселяет в меня спокойную уверенность.

4. Я знаю, что сейчас моя тренированность дошла до такого уровня, что дальнейший рост результатов возможен только за счет предельного качества исполнения всех тренировочных упражнений.

- каждое упражнение я буду выполнять с полной отдачей сил. В каждом упражнении я буду доводить себя до утомления и затем, преодолевая себя, повторять упражнение еще и еще раз;

- в каждом упражнении я буду делать все, на что способен, и добавлять к этому еще чуть-чуть;

- я отлично понимаю, что именно эти завершающие усилия и являются тем, что будет поднимать мою тренированность все выше и выше.

Пример самовнушения спокойной «боевой» уверенности перед стартом:

1. Я уверенно подхожу к соревнованиям.

2. Я сделал все, что от меня требовалось. Теперь остается только спокойно и уверенно реализовать то, что в меня заложено.

3. Приближающийся спортивный праздник вызовет у меня большое воодушевление и общий подъем.

4. Я доказал своими стартами, что я закаленный боец. Давно ушли прочь предсоревновательная неуверенность, тревожность. На смену им пришли всевозрастающая уверенность в себе, спокойствие и хладнокровие, легкость, раскованность, устойчивость по отношению к любой сбивающей ситуации.

5. Я испытываю на старте волнение, переходящее в боевое воодушевление.

6. Я отдам все свои силы борьбе, все до конца.

7. Спокойная боевая уверенность - вот мое состояние в период соревнований.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желая отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае предстартовой апатии - выполнение разминочных упражнений спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление. Идеомоторная настройка на предстоящее проплывание дистанции. Акцентирование внимания на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

#### 4.2. ПЛАН ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Цель:** Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся

##### **Задачи:**

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;

- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;

- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;

- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города;

##### **Рекомендуемые педагогические технологии:**

Идеи деятельностного подхода;

Технология личностно-ориентированного подхода;

Технология обучения в сотрудничестве;

Технология проектной и исследовательской деятельности;

Технология оценочной деятельности – «портфолио»

Технология развития критического мышления;

Технология обучения на примере конкретных ситуаций (кейс-технология).

№ п/п	Содержание	Сроки	Ответственный
<b>I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>			
1.	Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников групп ТЭ-5	сентябрь	Заместитель директора Тренеры-преподаватели
2.	Проведение социологического опроса выпускников МБУДО «ДЮСШ» с целью выявления профессиональных намерений и их реализации	2 раза в год Сентябрь, март	Методист Тренеры-преподаватели
3.	Выявление обучающихся на тренировочном	март	Методист

	этапе 4 и 5 года обучения не определившихся с выбором профессии		Тренеры-преподаватели
4.	Анализ работы по реализации программы	май	Администрация
5.	Анализ работы по профориентации с обучающимися и их родителями	март-апрель	Администрация
<b>II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>			
1.	Подготовка плана работы по профориентации на учебный год	Май-июнь	Администрация
2.	Организация взаимодействия (в том числе и сетевое взаимодействие) ДЮСШ с заинтересованными организациями (ССУЗ, ВУЗы)	Май	Методист
3	Создание информационного стенда с информацией: - потребности рынка труда; - профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии); - справочники о профильных учебных заведениях (ССУЗ, ВУЗы); - методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников	В течение года	Заместитель директора Методист
4	Проведение для обучающихся на тренинговом этапе дней профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя	В течение года	Тренеры-преподаватели
5	Обзор новинок методической литературы по профориентации, проведение выставки книг под условным названием «Профессия - тренер»	регулярно	Методист
6	Обеспечение ОУ документацией и методическими материалами по профориентации	регулярно	Методист
7	Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы отделения	Регулярно, в соответствии с учебным планом	Тренеры-преподаватели
8	Разработка опросных листов для проведения анкетных опросов обучающихся и их родителей	октябрь	Методист
<b>III. РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КАДРАМИ</b>			
1.	Разработка рекомендаций тренерам-преподавателям по планированию профориентационной работы с обучающимися на различных этапах обучения	апрель	Заместитель директора
2.	Предусмотреть в планах работы рассмотрение вопросов методики профориентационной работы, обмен		Заместитель директора

	опытом ее проведения		
3.	Проведение совещаний при директоре ДЮСШ с условной темой «Состояние профориентационной работы с обучающимися»	1 раз в квартал	Директор
4.	«Круглые столы» тренеров-преподавателей по обмену опытом профориентационной работы	1 раз в четверть	Заместитель директора
<b>IV. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ</b>			
1.	Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики	По графику проведения	Тренеры-преподаватели
2.	Индивидуальные консультации для родителей по вопросам профориентации	Постоянно	Тренеры-преподаватели
3.	Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя	Ежегодно	Методист Тренеры-преподаватели
4.	Обобщение и пропаганда лучшего опыта воспитания в семье по подготовке детей к сознательному выбору профессии	1 раз в год	Методист Тренеры-преподаватели
5.	Организация для родителей встреч с выпускниками ДЮСШ, обучающимися в профильных образовательных учреждениях или работающими в сфере образования	март	Заместитель директора
<b>V. РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ</b>			
1	Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика».	Согласно учебного плана	Тренеры-преподаватели
2	Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися обучающимися, в первую очередь «группы риска»	регулярно	Методист Тренеры-преподаватели
3	Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей учебных заведений	регулярно	Методист Тренеры-преподаватели
4	Мониторинг профнамерений обучающихся	Сентябрь-октябрь	Методист Тренеры-преподаватели
5	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений.	В течение года	Методист Тренеры-преподаватели
6	Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью	Ежегодно февраль	Методист Тренеры-преподаватели

Развивать интересы и способности обучающегося, создавать условия для самоактуализации обучающихся младших классов и подростков в различных сферах деятельности, формировать потребности ребят в профессиональном самоопределении.



Помочь подросткам сформулировать конкретные личностные задачи профессионального и личностного самоопределения, обеспечить психолого-педагогическое сопровождение выбора выпускников основной общей школы.

Подготовить выпускников школы к адекватному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учетом способностей, состояния здоровья и потребностей на рынке труда.

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

### **5.1. Критерии подготовки лиц на каждом этапе обучения, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта легкая атлетика**

Возрастные особенности развития физических качеств:

- 7-11 лет.

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования: окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке обучающихся. Окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывать такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость

- 11-15 лет

Самым важным фактом является половое созревание – появляться различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14-15 лет девочки растут медленнее, а мальчики – быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;

- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие – временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие – раздражительными, нервными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

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

- 15-18 лет.

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта легкая атлетика (приложение № 4 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика от 16.02.2015 года) приведены в таблице № 36.

*Приложение 36*

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта легкая атлетика (Приложение N 4 к Федеральному стандарту)

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
<b>Бег на короткие дистанции</b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	2
<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	2
<b>Спортивная ходьба</b>	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	1
Телосложение	2
<b>Прыжки</b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2
<b>Метания</b>	
Скоростные способности	3

Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
<b>Многоборье</b>	
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.

## 5.2. Требования к результатам освоения Программы по предметным областям

Результатом освоения Программы по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям являются приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития легкой атлетики;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований по легкой атлетике, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике; федеральные стандарты спортивной подготовки по легкой атлетике; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные

федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий легкой атлетикой;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в легкой атлетике;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике.

В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в легкой атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

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

### **5.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.**

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

### **5.4. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.**

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

Основные требования к контролю:

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

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

Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности обучающихся, являются основанием для перевода обучающегося на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

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

Промежуточная и итоговая аттестации обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся с целью:

- установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана;
- соотнесение этого уровня с требованиями Программы;
- контроль над выполнением учебных программ и календарно-тематического графика изучения учебных предметов;
- определение уровня освоения обучающимися Программы после каждого этапа (периода) обучения для перевода на следующий этап (период) обучения.

Задачи проведения промежуточной и итоговой аттестации:

- выявление степени овладения теоретическими и практическими знаниями, умениями и навыками;
- анализ полноты реализации Программы;
- определение уровня подготовленности обучающихся, динамика их результатов;
- определение соотношения прогнозируемых и реальных результатов тренировочной деятельности;
- выяснение причин препятствующих полноценной реализации Программы.

Общие положения организация и проведения промежуточной и итоговой аттестации Организация и проведение промежуточной и итоговой аттестации устанавливается локальным нормативным актом МБУДО «ДЮСШ».

Ежегодно приказом директора МБУДО «ДЮСШ» утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) определяются члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из МБУДО «ДЮСШ». Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на

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

По окончании обучения по данной Программе, по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом спортивной школы.

Промежуточная аттестация обучающихся.

Форма промежуточной аттестации - сдача контрольно-переводных нормативов. Обучающиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (период) подготовки тесты (нормативы).

Сроки проведения - промежуточная аттестация осуществляется один раз в год.

Срок проведения апрель-май текущего учебного года.

При проведении промежуточной аттестации обучающиеся используются требования данного этапа (периода) обучения. Результаты промежуточной аттестации обучающихся анализируются по следующим критериям:

- количество (%) выполнивших полностью нормативные требования, не выполнивших нормативные требования;
- количество (%) переведенных или не переведенных на следующий этап обучения;
- причины невыполнения обучающимися образовательной программы; необходимость коррекции тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация осуществляется для перевода на следующий этап (период) подготовки. При успешном прохождении промежуточной аттестации обучающийся переводится на следующий этап (период). Исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода).

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы.

Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из образовательной организации за не освоение программных требований.

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

Итоговая аттестация обучающихся

Освоение Программы завершается обязательной итоговой аттестацией, которая осуществляется один раз в год.

Формы итоговой аттестации:

1. Теория и методика физической культуры - тестирование. Тематика определяется содержанием программы. Система оценки: пятибалльная.

2. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка - сдача контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовки. Система оценки: пятибалльная.

3. Избранный вид спорта - спортивная квалификация обучающегося. Спортивная квалификация обучающегося определяется требованиями по виду спорта Единой Всероссийской спортивной классификацией.

Срок проведения апрель, май текущего учебного года. Осуществляется один раз в год.

Требования к разрядным нормам и спортивным результатам

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Избранный вид спорта» применяются требования к разрядным нормам и спортивным результатам (таблица № 37).

Таблица 37

Требования Программы по предметной области «Избранный вид спорта»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность в годах	Группа	Разряд на начало года	Разряд на конец года	Качественный состав
Этап начальной подготовки	1	НП-1	КПН	КПН	Комплекуются с учетом состояния здоровья и выполнения требований контрольно-переводных нормативов
	1	НП-2	КПН	КПН	
	1	НП-3	КПН	3 юн	
Тренировочный этап (период базовой подготовки и спортивной специализации)	1	УТГ-1	3 юн	2 юн	Комплекуются с учетом планирования участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включенных в ГКН. Приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях. Выполнения требований контрольно-переводных нормативов и норм ЕВСК.
	1	УТГ-2	2 юн	1 юн	
	1	УТГ-3	1 юн	3	
	1	УТГ-4	3	2	
	1	УТГ-5	2	1, КМС (в личных видах программы)	

Одаренные обучающиеся по результатам сдачи промежуточной или итоговой аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки.

Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке;
- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

### **5.5. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.**

#### **5.5.1. Требования к освоению Программы по этапам подготовки.**

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

**5.5.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта легкая атлетика для зачисления в группы на этап начальной подготовки и группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации) (таблица №№ 38,39).**

Таблица 38

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	
Девушки		
<b>Бег на короткие дистанции</b>		
Скоростные качества	Челночный бег 3×10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3×10 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку за 30 секунд	Прыжки через скакалку за 30 секунд
	не менее 30 прыжков	не менее 40 прыжков
<b>Бег на</b>	<b>Средние и длинные дистанции</b>	<b>Спортивная ходьба</b>
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку за 30 секунд	Прыжки через скакалку за 30 секунд
	не менее 30 прыжков	не менее 40 прыжков
Выносливость	Челночный бег 3×10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3×10 м (не более 10,0 с)
<b>Прыжки</b>		
Скоростные качества	Челночный бег 3×10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3×10 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку за 30 секунд	Прыжки через скакалку за 30 секунд
	не менее 30 прыжков	не менее 40 прыжков
<b>Метание</b>		
Скоростные качества	Челночный бег 3×10 м (не более 9,7 с)	Челночный бег 3×10 м (не более 10,0 с)
Скоростно-	Прыжок в длину с места (не менее	Прыжок в длину с места (не менее



силовые качества	130 см)	125 см)
	Прыжки через скакалку за 30 секунд	Прыжки через скакалку за 30 секунд
	не менее 28 прыжков	не менее 35 прыжков
<b>Многоборье</b>		
Скоростные качества	Челночный бег 3×10 м (не более 9,7 с)	Челночный бег 3×10 м (не более 10,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку за 30 секунд	Прыжки через скакалку за 30 секунд
	не менее 28 прыжков	не менее 35 прыжков

Таблица 39

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	
	Юноши	Девушки
	<b>БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ</b>	
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,3с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Бег 150 м с высокого старта (не более 25,5с)	Бег 150 м с высокого старта (не более 27,8с)
Спортивный разряд	3 юношеский спортивный разряд	3 юношеский спортивный разряд
<b>БЕГ НА</b>	<b>СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ,</b>	<b>СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА</b>
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин 44 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 01 с)
Спортивный разряд	3 юношеский спортивный разряд	3 юношеский спортивный разряд
	<b>ПРЫЖКИ</b>	
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,5с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 540 см)	Тройной прыжок с места (не менее 510 см)
Спортивный разряд	3 юношеский спортивный разряд	3 юношеский спортивный разряд
	<b>МЕТАНИЯ</b>	
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,6 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед
	(не менее 10 м 00 см)	(не менее 08 м 00 см)
Спортивный	3 юношеский спортивный разряд	3 юношеский спортивный разряд

разряд		
	<b>МНОГОБОРЬЕ</b>	
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 530 см)	Тройной прыжок с места (не менее 500 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед
	(не менее 09 м 00 см)	(не менее 07 м 00 см)
Спортивный разряд	3 юношеский спортивный разряд	3 юношеский спортивный разряд

## 6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ежегодно разрабатывается и утверждается МБУДО «ДЮСШ» на основе:

- единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий,
- календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Челябинской области, Озерского городского округа.

Настоящая Программа в качестве исходного требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся устанавливает:

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

Обучающийся направляется МБУДО «ДЮСШ» на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положением о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 7.1. Список библиографических источников

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. - Челябинск, 1977.
2. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета. - Киев, 1986.
3. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов, 1974.
4. Вацула И. Азбука тренировки легкоатлета.- Минск: Полымя, 1986.

5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М., 1985.
6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт,1983.
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
8. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
9. Куду Ф.О. «Легкоатлетические многоборья»
10. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100,200,400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.- М., 1985.
11. Легкая атлетика/ А.Н. Макаров, В.З. Сирис, В.П. Теннов. - М., 1987.
12. Легкая атлетика/ Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - М., 1989.
13. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук - М.: Издательский центр "Академия", 2003. - 464 с.
14. Легкая атлетика/ Озолин Г.Н., Васильева Г.В. - М.:1953.
15. Матвеева Л.П. Основы спортивной тренировки.- Физкультура и спорт,1977.
16. Озолин Э.С. Спринтерский бег. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, 2004.
18. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка
19. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов
20. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Барьерный бег. - М.: Советский спорт, 2004.
21. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Метания. - М.: Советский спорт, 2004.
22. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции. - М.: Советский спорт, 2004.
23. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М.: Советский спорт, 2005.
24. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Прыжки. - М.: Советский спорт, 2005
25. Психология: Учебник для инбститутов физической культуры/Под общей редакцией В.М. Мельникова - М.: Физкультура и спорт, 1987.
26. Современная система спортивной подготовки - М.: «СААМ», 1995.
27. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов – М Физкультура и спорт, 1974.
28. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры - М.: Физкультура и спорт 1987.
29. Хоменков Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике, 1982.
30. Щенников Б.Ф. Барьерный бег для женщин, 1982.
31. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Ливадо Е.И. Юный легкоатлет - М.: 1984.

## 7.2. Перечень аудиовизуальных материалов

1. [www.fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika](http://www.fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika)
2. [www.youtube.com/watch?v=KDcUDz88bDc](http://www.youtube.com/watch?v=KDcUDz88bDc)
3. [www.youtube.com/watch?v=fBGdow0RjPs](http://www.youtube.com/watch?v=fBGdow0RjPs)
4. [www.youtube.com/watch?v=VPaEkCH\\_f-E](http://www.youtube.com/watch?v=VPaEkCH_f-E)
5. [www.youtube.com/watch?v=VXc6NF\\_qnCRU](http://www.youtube.com/watch?v=VXc6NF_qnCRU)
6. [www.youtube.com/watch?v=ei0PE0P5mrY](http://www.youtube.com/watch?v=ei0PE0P5mrY)
7. [www.youtube.com/watch?v=72xfu\\_\\_2sKQ](http://www.youtube.com/watch?v=72xfu__2sKQ)

## 7.3 Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации – [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Федерация легкой атлетики России – [www.rusathletics.com](http://www.rusathletics.com)
3. Российское антидопинговое агентство – [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)
4. Всемирное антидопинговое агентство – [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)
5. Олимпийский комитет России – [www.roc.ru](http://www.roc.ru)
6. Международная ассоциация легкоатлетических федераций – [www.iaaf.org](http://www.iaaf.org)
7. Международный олимпийский комитет – [www.olympic.org](http://www.olympic.org)
8. Библиотека международной спортивной информации – [www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru)
9. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – [www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru)
10. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)
11. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту –
12. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
13. Уральский государственный университет физической культуры – [www.uralgufk.ru](http://www.uralgufk.ru)
14. Федерация легкой атлетики Челябинской области – [www.flal74.ru](http://www.flal74.ru)
15. Министерство по физической культуре и спорту Челябинской области – [www.chelsport.ru](http://www.chelsport.ru)
16. Министерство образования и науки Челябинской области – [www.minobr74.ru](http://www.minobr74.ru)
17. Мир легкой атлетики - [www.mir-la.com](http://www.mir-la.com)
18. На Старт Легкая атлетика юных - [www.nastart.org](http://www.nastart.org)

## 7.4 Перечень юридических документов

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2017)
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ ст. 28 (ред. от 04.06.2018)
3. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика» от 24.04.2013 №220 (ред. от 16.02.2015 №133)
4. Приказ Министерства спорта РФ «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в РФ» от 24.10.2012 №325 (ред.12.05.2014).

5. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».