

ПРИНЯТО
решением
административно-тренировочного совета
МБУ СШ им. Д.Ф. Кудрина
протокол № 22
от «12» августа 2020г.



УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБУ СШ им. Д.Ф. Кудрина
С.Г. Леоненко
от «12» августа 2020г. № 93

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза Д.Ф. Кудрина» г. Зеленогорска
(МБУ СШ им. Д.Ф. Кудрина)

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

(программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019г. № 673)

Срок реализации программы:

этап начальной подготовки – 1, 2, 3 год обучения;

тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 1, 2, 3, 4, 5 год обучения;

этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;

этап высшего спортивного мастерства - без ограничений.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по лёгкой атлетике (далее-Программа) составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утверждённого приказом Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 года № 673; в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; приказом Министерства спорта РФ «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645; приказом Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, уставом и локальными актами МБУ СШ им. Д.Ф. Кудрина (далее-СШ).

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов по виду спорта лёгкая атлетика для обеспечения целенаправленной подготовки спортивного резерва для сборной команды города Зеленогорска, Красноярского края, Российской Федерации на этапах спортивной подготовки в СШ: начальной подготовки (далее-НП), тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (далее-Т), на этапе совершенствования спортивного мастерства (далее-ССМ), на этапе высшего спортивного мастерства (далее-ВСМ).

1.1 Характеристика вида спорта лёгкая атлетика и его отличительные особенности

Легкая атлетика – один из древнейших и наиболее массовых видов спорта. Лёгкая атлетика – совокупность видов спорта, объединяющая такие дисциплины как - ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метание (диска, копья, молота), толкание ядра и легкоатлетические многоборья. Соревнования проводятся как для мужчин, так и для женщин.

Легкоатлетические виды спорта можно классифицировать по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения.

Виды легкой атлетики принято подразделять на пять разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности.

Спортивная ходьба - на 20 и 50 км.

Бег – на короткие, средние, длинные и сверхдлинные дистанции, эстафетный бег, бег с барьерами и бег с препятствиями.

Прыжки подразделяются на вертикальные – прыжок в высоту и прыжок с шестом и горизонтальные – прыжок в длину и тройной прыжок.

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

Также виды легкой атлетики делят на классические (олимпийские) и неклассические (все остальные).

Специализации легкой атлетики

Спринт – совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно. В программу Олимпийских игр включен гладкий бег на 100, 200 и 400 метров у мужчин и женщин, эстафетный бег 4x100 и 4x400 метров у мужчин и женщин.

Соревнования в спринте проводятся на официальных соревнованиях (чемпионаты Мира, Европы, Олимпийские игры), а также входят в программу легкоатлетического многоборья.

Во всех спринтерских дисциплинах старт принимается из низкого положения, из стартовых колодок. По дистанции спортсмены бегут каждый по своей дорожке, за исключением эстафеты 4х400 метров. На официальных соревнованиях IAAF обязательно оборудование стадиона системой автоматического учёта времени и фотофиниша.

Барьерный бег является одним из наиболее сложных в координационном отношении видов легкой атлетики. Сложность этого бега заключается в том, что бегуну, помимо соответствующих требований к скоростному бегу на гладкой дистанции, необходимо четко соблюдать определенный ритм и длину шагов от старта до последнего барьера, не допускать излишних вертикальных колебаний, владеть хорошей координацией движений, иметь силу и ловкость, гибкость и подвижность в тазобедренных суставах.

Спортсмены соревнуются на дистанции 110 метров, спортсменки - на дистанции 100 метров. Дистанции 400, 100 и 110 метров с барьерами включены в программу олимпийских игр.

Приступать к овладению техникой барьерного бега можно лишь после того, как занимающиеся овладели основами гладкого бега и освоили технику высокого и низкого стартов.

В спринтерском беге до 200 метров на открытых стадионах учитывается попутная составляющая ветра.

Бег на средние и длинные дистанции. К данной специализации относятся дисциплины, требующие выносливости: бег на дистанции от 800 до 3000 метров; бег на дистанции от 3000 до 10000 метров; бег с препятствиями; кросс; бег по шоссе; горный бег; эстафета (4×800 м., 4×1500 м. и комбинированные варианты).

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

Метания. В легкой атлетике четыре вида метаний: метание копья; метание молота; метание диска; толкание ядра.

Многоборья. Легкоатлетические многоборья включают много видов легкой атлетики.

Классическое мужское десятиборье – это бег на 100, 400, 1500 метров, 110 метров с барьерами, прыжки в высоту, с шестом, в длину, метание копья, диска, толкание ядра.

Классическое женское семиборье – это бег 100 метров с барьерами, 200, 800 метров, прыжки в длину и в высоту, метание копья и толкание ядра. Результат определяется в очках, подсчет которых идет по специальной таблице.

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

Исходя из наличия тренировочной базы, в школе культивируются следующие виды легкой атлетики: спринт, бег на средние и длинные дистанции, барьерный бег, прыжок в длину, высоту, тройной прыжок, толкания, многоборье.

1.2. Специфика отбора лиц для спортивной подготовки, тренировочного процесса, соревновательной деятельности

Реализация Программы рассчитана на весь период спортивной подготовки спортсмена в СШ. Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

На этап **начальной подготовки** зачисляются дети, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки, утвержденные федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- формирование интереса к занятиям спортом; освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;
- участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика.

На данном этапе основное внимание уделяется общей физической подготовке. Большую часть занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики.

На тренировочный этап зачисляются легкоатлеты, прошедшие подготовку на этапе начальной подготовки не менее 1 года, выполнившие контрольно-переводные нормативы, прошедшие контрольные испытания спортсмены из других видов спорта, выполнившие приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке. В тренировочных группах проходят этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) решаются задачи:

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

На этап **совершенствования спортивного мастерства** формируются из спортсменов, переведенных с тренировочного этапа выполнивших норматив кандидата в мастера спорта (далее-КМС), выполнившие нормативные требования по общей, специальной, технической подготовленности и по результатам спортивным соревнованиям. Продолжительность тренировочного процесса в СШ не ограничена, при условии положительной динамики прироста спортивных результатов или стабильно высоких показателей. Подготовка спортсменов осуществляется на основании индивидуального плана. Для проведения занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера по виду спорта лёгкая атлетика допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства решаются следующие задачи:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Структура годичного цикла тренировок на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип этапа спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов значительно повышается объем специализированных нагрузок и соревнований как на основной, так и на смежных дистанциях. Спортивные соревнования в лёгкой атлетике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена.

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

Система спортивного отбора включает:

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившими требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку самостоятельно.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика».

1.3. Структура системы многолетней подготовки

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

1. ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;

2. увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;

3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;

Таблица 1

Примерная структура многолетней спортивной подготовки

Стадии	Названия	Этапы спортивной подготовки		
		Обозначения	Периоды	Продолжительность
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До 3 лет	1-й год
				Свыше 1 года
	Тренировочный (спортивной специализации)	Т	До 2 лет До 3 лет	Начальной спортивной специализации
				Углублённой специализации
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Совершенствование спортивного мастерства	ССМ	С учётом спортивных достижений	Совершенствование Спортивного мастерства
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ		Высшего спортивного мастерства

Таблица 2

Уровни тренировочного процесса

Уровни	Основные элементы	Время	
Микроструктура	Тренировочное занятие		Для НП-до 2 часов, Т(СС)-до 3 часов, ССМ- до4 часов, ВСМ- до 4 часов
	Тренировочный день занятий		При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов
	Микроцикл	короткий тренировочный цикл 1-2 недели	~ неделя
Мезоструктура	Мезоцикл	средний тренировочный цикл из нескольких микроциклов – до 1 месяца	Цикл ~ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
Макроструктура	Макроцикл	большой тренировочный цикл – до полугода	Цикл развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ~ 3-4 месяца, 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «лёгкая атлетика»

Важным условием спортивной подготовки является многолетняя целенаправленная подготовка легкоатлетов, которая предусматривает:

- содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья;
- подготовку спортивного резерва сборной города Зеленогорска, Красноярского края, Российской Федерации;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку судей по «лёгкой атлетике».

2.2. Структура тренировочного процесса

Виды подготовки

Подготовка легкоатлета – это многогранный процесс, в котором можно выделить физическую, техническую подготовку.

Развитие основных физических качеств легкоатлета осуществляется путем общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

ОФП – система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость, координация) в их гармоничном сочетании.

СФП – процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в данном виде спорта.

Техническая подготовка (далее-ТП) – процесс обучения основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, и совершенствование избранных форм спортивной техники.

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

На этапах начальной спортивной специализации и углубленной специализации соотношение парциальных объемов тренировочной работы и акцент на преимущественном использовании тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов. Общая и специальная физическая подготовка в первые два года обучения в группах начальной подготовки занимает 30-90%, в тренировочных группах - 60-80% и направлена на развитие основных физических качеств и формирование разнообразных двигательных умений и навыков.

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

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства происходит увеличение доли специальной физической подготовки. Специальная физическая

подготовка направлена на совершенствование специальных физических качеств и спортивной техники.

Наряду с общей, специальной физической подготовкой план подготовки должен предусматривать и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

Тактическая подготовка – процесс, направленный на создание и совершенствование средств, способов и форм ведения эффективной борьбы с противником.

Тактика легкоатлета – это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований, метеорологических условий, в которых проходят соревнования, и от других причин.

Тактика в беге гораздо разнообразнее. Бегун может использовать тактику лидирования, преследования, изматывающих рывков во время лидирования, ускорений или, наоборот, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем (спурт) и т.п. Во всех случаях следует знать своих соперников, их слабые и сильные стороны.

Лучшие уроки тактики спортсмен получает в процессе самого соревнования. Поэтому совместно с тренером он должен тщательно изучать и анализировать тактику соперников, ход любого соревнования, определять, какие факторы способствуют успеху, какие приводят к неудаче.

Теоретическая подготовка – педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. Повышение теоретической подготовленности легкоатлета способствует возникновению у него постоянного интереса к занятиям. Теоретическая подготовка начинается с первых тренировок и продолжается весь период занятий спортом. Источниками знаний служит личный опыт тренера, опыт выдающихся спортсменов, научно-методическая литература.

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

Психологическая подготовка – система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психологическую подготовку спортсмена можно разделить на общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретным соревнованиям. Такое деление условно, так как в реальной жизни учебно-тренировочный процесс все время чередуется с состязаниями и задачи общей психологической подготовки решаются в условиях соревновательной деятельности.

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 перенесению максимальных нагрузок;
- 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.).

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.

Периоды отдыха, восстановительные и медико-биологические мероприятия

Период отдыха, так называемый переходный период, необходим для восстановления сил спортсмена после напряженного соревновательного сезона. Цель этого периода — подвести спортсмена к началу занятий, в новом большом цикле, полностью отдохнувшим, здоровым, не снизившим своих физических качеств и не утратившим технических навыков. В этот период, в первую очередь, необходимо поддержать достигнутый уровень физической подготовленности. Важно учесть и особенности видов легкой атлетики. В переходном периоде бегуны и скороходы используют свой вид специализации, уменьшая нагрузки, а спринтеры, барьеристы, прыгуны и метатели могут не включать свой вид легкой атлетики в занятия (особенно высококвалифицированные спортсмены), занимаясь упражнениями из других видов спорта. После ответственных соревнований во всех случаях дается кратковременный отдых. Если на протяжении года используются два и более макроциклов, то между первым и вторым, вторым и третьим макроциклами переходный период может отсутствовать, хотя отдых на протяжении нескольких дней (микроцикл), будет необходим, и лучше, чтобы он был активным. Такие микроциклы называют сдвоенными или строенными. Восстановительные мероприятия – процесс восстановления спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных

нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления

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. О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у легкоатлетов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле тренировки утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник — развитие скоростных качеств, вторник — развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности легкоатлетов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном — трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

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

Психологические средства восстановления.

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах и особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Медико-биологические средства восстановления:

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности

(ручной, вибро-, гидро-, баро-массаж), спортивные растирки, гидро— и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии, микро— и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. 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.

Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки и осуществляется с целью получения спортсмену звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

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

Спортсмены групп спортивного совершенствования 1-3-го годов подготовки являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне частоты сердечных сокращений (далее-ЧСС) следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий спортсменов групп спортивного совершенствования позволяют тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом или физкультурном вузе.

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

Тестирование и контроль

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический, медико-биологический характер. Исходя из этого, существуют несколько видов контроля: педагогический, врачебный, психологический, биомеханический, биохимический, самоконтроль и др. Возможность использования сразу нескольких видов контроля за спортсменами-легкоатлетами зависит в большей степени от материальной базы СШ (наличие спортивного психолога, врача, наличие соответствующего оборудования и прочее).

Методы педагогического контроля.

Педагогический контроль процесса физического воспитания использует и медико-биологические показатели для всесторонней и углубленной характеристики состояния систем организма.

Педагогический контроль в целом прослеживает взаимосвязь и соответствие между педагогически направленными воздействиями, запланированными результатами и реально полученными.

Предпосылкой планирования и начальной частью педагогического контроля в легкой атлетике является контроль исходного уровня возможностей спортсмена к реализации поставленных задач:

- индивидуального уровня физического развития (в частности, физических качеств);
- фонд двигательных умений и навыков;
- мотивацию и индивидуальные установки к предстоящей деятельности.

На основании его происходит распределение занимающихся по группам и конкретизация программы тренировочного процесса.

Контроль внешних факторов, воздействующих на спортсменов, включает:

- контроль внешних условий (санитарно-гигиенического состояния, метеорологическую информацию, средовых факторов: среднегорья, повышенной солнечной радиации);
- контроль воздействия тренера (профессиональность действий и соблюдение норм педагогической этики).

Контроль двигательной деятельности занимающихся включает:

- контроль формирования и совершенствования двигательных умений и навыков;
- контроль объема и характера нагрузок, режима их чередования с отдыхом;
- контроль взаимодействий занимающихся (парных и групповых взаимных воздействий, а также межличностных отношений);
- контроль функционального состояния организма (функциональный сдвиг).

Состояние специальной физической подготовленности лучше оценивать с помощью специфических показателей, адекватных естественным условиям спортивной деятельности и максимально приближенных к соревновательным.

Данные контроля заносятся в учетную документацию тренера в соответствии с официальными требованиями, предъявляемыми к их ведению:

- журнал учета работы группы (списочный состав, учебный материал, посещаемость занятий);
- протоколы тестирования;
- медицинские карточки (данные врачебного контроля, ведутся медицинскими работниками);
- журнал учета травм (на спортивных базах).

Виды педагогического контроля.

Предварительный контроль проводится для определения возможностей занимающихся к овладению физическими упражнениями и выполнению ими нормативов учебной программы. Он позволяет внести уточнения в планирование учебных задач, средств и методов их решения. Можно проверить выполнение упражнений, структурно схожих с новыми; проверить знания, умения и навыки после длительных перерывов в занятиях для планирования индивидуальных занятий.

Оперативный контроль позволяет оценить решающие моменты педагогических воздействий на занятии (регистрация нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений целостного занятия) для оперативного управления деятельностью легкоатлета и достижения эффекта занятия.

Текущий контроль предполагает непрерывное проведение контроля на каждом тренировочном занятии в течение недели. Определяется результативность подготовки и повседневное изменение состояния занимающихся. Прослеживается и динамика показателей

индивидуального состояния между данным и очередным занятием для оценки последствия и хода восстановительных процессов (от чего зависит эффект очередного занятия).

Методы биохимического контроля.

В практике обычно проводятся комплексные обследования легкоатлетов, дающие полную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма о его готовности выполнять физические нагрузки.

Инструментальные методы контроля.

Существует как известно *визуальный* и *инструментальный* виды контроля. Визуальный применяется гораздо чаще, но с помощью инструментального можно получить цифровое выражение различных характеристик (техники, состояния спортсмена), более точные показатели. Для контроля за кинематическими характеристиками (пространственными, временные, пространственно-временные) используется фото и видео съемка, циклография. Для контроля за динамическими характеристиками используется тензоплатформы (сила отталкивания). Для контроля за экономичностью используется набор спортивной аппаратуры. Для контроля за функциональным состоянием велоэргометр.

Период участия в спортивных мероприятиях

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства проводятся тренировочные мероприятия по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

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

Персональный состав участников тренировочных мероприятий в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем СШ, осуществляющей спортивную подготовку.

При проведении тренировочных мероприятий в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников тренировочных мероприятий;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;
- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя;
- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных мероприятий в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами местного самоуправления, субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;
- осуществлять контроль проведения тренировочных мероприятий, рациональным расходованием выделенных средств.

2.3. Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической

Известно, что на начальном этапе отбора чаще всего тренеры осуществляют набор занимающихся на основе морфологических показателей. Поэтому вполне возможно, что основной контингент занимающихся групп начальной подготовки организации составляют спортсмены с ускоренными и средними темпами развития.

Практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии не способны показывать высокие спортивные результаты. Кроме того, среди них редко встречаются спортсмены экстра-класса, потому что свои первые победы они достигают за счет высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. Это временное преимущество над сверстниками объясняется высоким уровнем физического развития, отдельных физических качеств и функциональных систем организма. Часто через несколько лет систематических занятий спортом акселераторов начинают обгонять спортсмены с нормальными и поздними сроками биологического созревания, поскольку, имея позднее половое созревание, они растут дольше, обладают более высоким потенциалом развития и в окончательном периоде полового созревания (18-19 лет) достигают больших размеров тела и высокого уровня развития физических качеств.

Различные части тела, органы и системы развиваются неравномерно. Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных нагрузках кость растет не снаружи, а изнутри. Такие тренировочные занятия могут привести к травме. С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций (таблица 12).

Таблица 3

Сенситивные периоды развития отдельных физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+
Мышечная масса			+		+		+	+	+	+	+	+
Быстрота		+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Сила (общая)					+	+	+	+	+	+	+	+
Скоростно-силовая подготовка			+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Выносливость – общая			+	+	+	+		+	+	+	+	
Гибкость		+	+			+	+					
Координация – общая		+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Аэробные возможности			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+

Равновесие	+		+		+	+	+	+	+			
------------	---	--	---	--	---	---	---	---	---	--	--	--

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий греко-римской борьбой.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у спортсменов в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма, и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у спортсменов имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам спортивной подготовки.

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

Основные критерии для зачисления на этапы спортивной подготовки:

1. На этап начальной подготовки:

- выполнения контрольных нормативов для зачисления (таблица 22)
- соблюдение антидопинговых правил,
- отсутствие медицинских противопоказаний

2. На тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- выполнения контрольных нормативов для зачисления (таблица 23),
- соблюдение антидопинговых правил,
- соблюдения минимального возраста для зачисления,
- отсутствие медицинских противопоказаний,
- спортивный разряд – третий юношеский

3. На этап совершенствования спортивного мастерства:

- выполнения контрольных нормативов для зачисления (таблица 24)
- соблюдение антидопинговых правил,
- соблюдения минимального возраста для зачисления,
- отсутствие медицинских противопоказаний,
- спортивный разряд – кандидат в мастера спорта

4. На этап высшего спортивного мастерства:

- выполнения контрольных нормативов для зачисления (таблица 24)
- соблюдение антидопинговых правил,
- соблюдения минимального возраста для зачисления,
- отсутствие медицинских противопоказаний,
- спортивный разряд – мастера спорта России

2.5. Перечень тренировочных мероприятий

Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель тренировочных занятий в условиях Учреждения и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха и праздничных дней.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке

Таблица 4

Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	18	18	

	другим всероссийским спортивным соревнованиям					
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год				Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

2.6. Требования к научно-методическому обеспечению

Цель научно-методического обеспечения:

Оптимизация и повышение эффективности тренировочного процесса на основе информации о состоянии спортсменов, их соревновательной и тренировочной деятельности.

Направления научно-методической деятельности:

1. Обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;
2. Организация мониторинга тренировочной деятельности;
3. Повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;
4. Разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией;
5. Подготовка экспертных заключений, рецензий на образовательные программы, реализуемые организациями, осуществляющими спортивную подготовку;
6. Подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе проведения в отношении них комплексной диагностики;
7. Сопровождение экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных (региональных) экспериментальных площадок.

2.7. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

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

1. Проведение допинг-контроля;
2. Установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
3. Предупреждение применения запрещенных веществ и (или) запрещенных методов;
4. Повышение квалификации специалистов, проводящих допинг-контроль;
5. 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;
6. Проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации;
7. Проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
8. Проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;
9. Оказание федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, общероссийской антидопинговой организацией содействия органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации в антидопинговом обеспечении спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
10. Установление ответственности физкультурно-спортивных организаций за нарушение условий проведения допинг-контроля, предусмотренных порядком проведения допинг-контроля;

11. Осуществление международного сотрудничества в области предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним.

Федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта в целях реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним:

- а) утверждает общероссийские антидопинговые правила;
- б) утверждает перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте;
- в) утверждает порядок проведения допинг-контроля;
- г) принимает в установленном порядке решение об исключении общероссийской спортивной федерации из реестра общероссийских и аккредитованных региональных спортивных федераций в случае неисполнения общероссийской спортивной федерацией обязанностей.

2.8. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Таблица 5

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	1

2.9. Требования к объёму тренировочного процесса

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки легкоатлетов по годам подготовки.

Таблица 6

Требования к объёму тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	6	9	12	18	24
Количество	3	3	4	6	6	7

тренировок в неделю						
Общее количество часов в год	312	312	468	624	936	1248
Общее количество тренировок в год	156	156	208	312	312	364

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

Таблица 7

Структура видов подготовки тренировочного процесса

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции							
1.	Объём физической нагрузки в (%)	32-91	35-91	60-83	63-79	62-78	63-79
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	20-76	21-73	17-32	15-20	12-17	11-16
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
1.4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-6	22-27	22-27
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6	3-6	3-4
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба							

1.	Объём физической нагрузки (%) в том числе	22-91	25-91	66-84	60-82	56-79	55-76
1.1	Общая физическая подготовка (%)	10-76	11-73	40-50	30-41	10-20	8-17
1.2	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15	25-30	29-34
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
1.4	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22	13-17
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	3-5	3-6
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5	5-7
Для спортивных дисциплин: прыжки, метания							
1.	Объём физической нагрузки (%) в том числе	32-91	35-91	60-83	62-78	62-78	63-79
1.1	Общая физическая подготовка (%)	20-76	21-73	17-32	14-19	12-17	11-16
1.2	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
1.4	Техническая подготовка (%)	12-15	16-16	20-24	21-26	22-27	22-27
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5	3-6	3-4
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6

	тестирование и контроль (%)						
Для спортивной дисциплины: многоборье							
1.	Объём физической нагрузки (%) в том числе	72-95	77-95	62-83	59-79	58-78	56-74
1.1	Общая физическая подготовка (%)	50-67	53-63	21-31	15-22	11-18	10-15
1.2	Специальная физическая подготовка (%)	10-13	11-15	19-24	20-25	21-26	21-26
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	-	1-2	2-4	3-6	3-6	4-7
1.4	Техническая подготовка (%)	12-15	12-15	20-24	21-26	23-28	21-26
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-4	1-4	6-9	7-10	8-11	12-16
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6	3-6	3-4
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. На начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объём ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40– 50 %.

2.11. Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Таблица 8

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
					Этап высшего спортивного мастерства

Контрольные	-	2	4	4	6	6
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

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

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или возможно более высокого места.

2.2.16. Структура годичного цикла

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

Тренировка легкоатлета должна быть круглогодичной. При этом год делится обычно на три периода: подготовительный (ноябрь-апрель) - 6 месяцев, соревновательный (май-сентябрь) - 5 месяцев и переходный (октябрь) - 1 месяц. Подготовительный период, в свою очередь, делится на три этапа: осенне-зимний (ноябрь-январь) - 3 месяца, зимний соревновательный (февраль) - 1 месяц и весенний подготовительный (март-апрель) - 2 месяца. Соревновательный период делится на ранний соревновательный период (май) и период основных соревнований (июнь-сентябрь). В современной лёгкой атлетике подготовка в течение календарного года строится на основе двух или трёх, реже одного циклов. Это зависит от календаря спортивных соревнований и задач, которые ставятся на текущий год.

В подготовительном периоде решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучают и совершенствуют технику бега.

В соревновательном периоде осуществляют дальнейшее совершенствование техники, добиваясь повышения уровня тренированности и участие в соревнованиях.

Переходный период служит целям активного отдыха, укрепления здоровья, закаливания организма с использованием комплекса упражнений из различных видов спорта (спортивные игры, туризм, акробатика, плавание). Из года в год повышается удельный вес нагрузки на спортивно-техническую, специальную физическую и специальную техническую подготовку.

При этом постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общефизическую подготовку.

Тренировки планируют на каждые 52 недели, включая 6 недель летних каникул, которые лица, проходящие спортивную подготовку, проводят в спортивном лагере, тренируясь и активно отдыхая, работая по индивидуальным планам.

Планирование спортивной подготовки. В планировании спортивной подготовки выделяют: макроциклы, мезоциклы, микроциклы.

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

Годичный цикл подготовки легкоатлетов (52 недели) строится на основе двух или трёх, реже одного циклов. Длительность циклов и периодов в течение года зависит от этапа многолетней подготовки календаря спортивных соревнований, уровня квалификации спортсмена, дисциплины лёгкой атлетики и других факторов.

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 (годовом 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 определённых 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.

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

Общеподготовительный этап (базовый). Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годовом 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.

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).

Подготовительный период делится на мезоциклы разного типа. При одноцикловом построении на общеподготовительном этапе выделяют:

- а) втягивающий,
- б) базовый;

на специально-подготовительном этапе:

- а) базовый специализированно-физический,
- б) базовый специально подготовительный,

в) контрольно-подготовительный.

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.

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.

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 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.

Таблица 9

Рекомендуемая продолжительность поэтапной подготовки квалифицированных легкоатлетов различных специализаций в годичном цикле тренировки

Циклы, периоды, этапы	Продолжительность, количество недель
<i>Спринтеры и барьеристы</i>	
Осенне-зимний цикл	26 ±2
<i>Подготовительный период</i>	16 ±2
Втягивающий этап	2± 1
1 -й базовый этап	11 ±2
Зимний предсоревновательный	3± 1
<i>Соревновательный период</i>	8±2
Восстановительный этап	2+ 1
Весенне-летний цикл	26 ±2
<i>Подготовительный период</i>	13+2
2-й базовый этап	9±2
Летний предсоревновательный	4± 1
<i>Соревновательный период</i>	11 ±2
Этап развития спортивной формы	6±1
Этап реализации спортивной формы	5+1
Восстановительный этап	2± 1
<i>Бегуны на средние и длинные дистанции</i>	
Осенне-зимний цикл	25+2
<i>Подготовительный период</i>	17+2
Этап послесоревновательной реабилитации	6±1
Этап осенне-зимней базовой подготовки	7±1
Этап предсоревновательной подготовки	4± 1
<i>Соревновательный период</i>	8±2
Этап развития спортивной формы	4±1
Этап реализации спортивной формы	4± 1
Весенне-летний цикл	27+2
<i>Подготовительный период</i>	11 +2
Этап послесоревновательной реабилитации	2±2
Этап весенней базовой подготовки	5±1
Этап предсоревновательной подготовки	4±1
<i>Соревновательный период</i>	13±2
Этап развития спортивной формы	7±1
Этап реализации спортивной формы	6±1
<i>Переходный период</i>	3±1
<i>Марафонцы и скороходы</i>	
Долгосрочный цикл	18±3
Восстановительный этап	3±1
Базовый этап	13±2
Соревновательный этап, включающий выступление в основном соревновании	2±1
Краткосрочный цикл	12±2
Восстановительный этап	2±1
Базовый этап	7±1
Соревновательный этап, включающий выступление в основном соревновании	3±1

Прыгуны	
Осенне-зимний цикл	26±3
<i>Соревновательный период</i>	7±2
Этап функциональной подготовки	6±1
Этап скоростно-силовой подготовки	5±1
Этап специальной (прыжковой) подготовки	6±2
Восстановительный этап	2±1
Весенне-летний цикл	26±3
<i>Подготовительный период</i>	11±2
Этап функциональной подготовки	4±1
Этап скоростно-силовой подготовки	4±1
Этап специальной (прыжковой) подготовки	3±1
<i>Соревновательный период</i>	12±2
Этап развития спортивной формы	8±2
Этап основных соревнований	4±1
Восстановительный этап	3±1
Метатели	
Годичный цикл	52
<i>Подготовительный период</i>	28 ±2
Установочный этап	4± 1
Этап совершенствования элементов техники и специальных физических качеств	14± 2
Этап совершенствования целостной структуры соревновательных движений и дальнейшего повышения уровня специальной подготовленности, включающий этап зимней (3-5 недель) соревновательной подготовки	10± 2
<i>Соревновательный период</i>	21± 2
Этап весенней соревновательной подготовки	5± 1
Этап развития спортивной формы	6± 1
Этап высшей соревновательной готовности	10± 1
<i>Переходный период</i>	3± 1

В любом из приведенных вариантов построения годичной подготовки легкоатлетов в соревновательном периоде не следует снижать объем нагрузок при выполнении общеподготовительных упражнений. Лучшие результаты в овладении спортивной техникой и развитии двигательных качеств достигаются в том случае, если на протяжении года и внутри каждого тренировочного периода объем, и интенсивность нагрузок изменяется волнообразно с последовательным и оправданным опережением одного или другого компонента упражнения.

Выстраивая этапы подготовки спортсмена, следует учитывать, что оптимальный объем упражнений при заданной интенсивности сохраняется 5-6 недель, затем на протяжении 3-4 недели следует применить большие (концентрированные) объемы нагрузок. Вслед за этим, 7-10 дней - реабилитационная пауза для восстановления функциональных возможностей организма.

2.13. Режим тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов (в группы ВСМ переводятся спортсмены, выполнившие норматив «Мастер спорта России», члены сборной России по легкой атлетике).

Максимальный состав тренирующихся определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной учебной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных мероприятий нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами тренировочной работы в СШ являются:

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

Спортсмены должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

2.14. Предельные тренировочные нагрузки

Для достижения высоких результатов в легкой атлетике требуется очень напряженная тренировочная работа. Подготовка к высшим достижениям представляет собой длительный процесс, начало которого приходится на детство, а завершение – на зрелый возраст. Возраст молодежи, занимающейся легкой атлетикой с целью физического совершенствования или достижения спортивного мастерства в СШ от 10-13 до 20-24 лет.

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

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти

преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

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

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Таблица 10

Предельные тренировочные нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования Спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	6	9	12	18	24
Количество тренировок	3	3	4	6	6	7
Общее количество часов	312	312	468	624	936	1248
Общее количество тренировок в ГОД	156	156	208	312	312	364

2.15. Предельный объём соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (в часах)

Таблица 11

Предельный объём соревновательной деятельности

Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
До года	Свыше года	До двух лет		Свыше двух лет						
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции										
	мин	макс	мин	макс	мин	макс	мин	макс	мин	макс
-	3	6	9	19	19	37	37	66	71	114
Для спортивных дисциплин: бег на средние дистанции, спортивная ходьба										
-	3	6	9	19	19	37	37	66	71	114
Для спортивных дисциплин: прыжки, метания										
-	3	6	9	19	19	37	37	66	71	114
Для спортивной дисциплины: многоборье										
-	3	6	9	19	19	37	28	56	57	100

2.16. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения результатов спортсмена к уровню, выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки, повышается на столько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку (И.В. Мазуров, А.А. Красников, 1982).

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетания и соотношения позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов, говорится о постепенном, последовательном подведении спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Отбор и спортивная ориентация юных легкоатлетов в СШ представляют собой сложный и длительный процесс, который можно разделить на четыре этапа:

- набор для занятий в группы начальной подготовки СШ;
- отбор занимающихся в тренировочные группы: спринтерского, барьерного бега, бега на выносливость, ходьбы, прыжков, метаний и многоборий;
- отбор для углубленной специализации в избранном виде легкой атлетики;
- отбор в сборные команды.

В спортивной практике были выявлены следующие критерии отбора, используемые во всех видах легкой атлетики:

- морфофункциональные показатели (антропометрические признаки, биологический возраст);
- уровень физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- координационные способности и способность к обучаемости сложным упражнениям;
- уровень морально-волевых (психических) качеств;
- состояние ведущих функциональных систем;
- социальные и генетические факторы.

Для занятий в группах начальной подготовки обычно приглашаются все желающие. Проведение отбора в период набора в группы начальной подготовки, а также после одного года занятий не дает необходимого эффекта. Только после 1,5-2 лет разносторонней предварительной подготовки начинает повышаться эффективность отбора.

Для зачисления в группы начальной подготовки дети сдают нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления.

На протяжении всего этапа начальной подготовки 2-4 раза в году тренер проводит с занимающимися тесты, их состав и уровень тренер расписывает на основании подготовленности занимающихся и году подготовки. Некоторые спортсмены по экспертным оценкам уже на 1-м или 2-м году подготовки могут быть точно ориентированы на определенные виды легкой атлетики. Выборочно могут применяться и другие контрольные упражнения.

В 13-14 лет заканчивается этап начальной подготовки, и главной задачей теперь тренера является определение перспективности легкоатлетов для занятий на определенные виды легкой атлетики. Анализ показателей тестов и контрольных упражнений, характеризующих разностороннюю физическую подготовленность, спортивные результаты занимающихся в многоборьях и в отдельных видах, темпы прироста их за 2-3 года, динамика морфологических и функциональных показателей — все это вместе с интуицией тренера помогает правильно определить направление начальной специализации юных легкоатлетов. На этом этапе сохраняются некоторые общие тесты, имеющие связь с избранной группой видов легкой атлетики, и включаются специфические контрольные упражнения, направленные на ориентацию спортсмена к определенным видам легкой атлетики.

К окончанию этапа тренер должен точно определить будущую узкую специализацию легкоатлета. Главными критериями являются спортивные результаты, склонность самого атлета, и

также динамика прироста показателей в тестах, контрольных упражнениях и морфологических и функциональных показателей спортсменов. К концу этапа наиболее перспективные занимающиеся выполняют норматив первого спортивного разряда.

У юных легкоатлетов 13-17 лет хорошими показателями темпа прироста результатов в контрольных упражнениях, характеризующих уровень физических качеств, считаются следующие: спринтерский бег (30-60 м) – 9,5-11,0%, в прыжковых тестах – 18,0-20,0%, в бросковых тестах – 22,5-25,0%, в силовых (жим лежа, приседание) – 45,0-47,0, в беге на 300 м – 10,5-12,0%.

На этапе спортивного совершенствования продолжается отбор перспективных легкоатлетов для дальнейшего совершенствования в отдельных видах легкой атлетики с целью комплектования сборных команд СШ, города и Красноярского края.

На последнем этапе отбора в сборные команды Красноярского края, страны главными критериями становятся уровень спортивных результатов молодых легкоатлетов, а также их стабильность, при этом, чем выше ранг сборной команды, тем выше спортивные требования. На самых высших этапах отбора в сборные команды России добавляются новые критерии, связанные с высокими нравственными качествами российских спортсменов.

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

Цель ОФП — гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей организма в целом. Это достигается применением в тренировке самых разнообразных физических упражнений и видов спорта, таких, как гимнастика, плавание, лыжи, акробатика, спортивные игры, подвижные игры и др. Исключительно важное значение имеет общая разносторонняя физическая подготовка. Необходимость ее диктуется не только требованиями гармоничного развития, но и чисто спортивными интересами. Ведь в большинстве случаев до 15 - 16 лет, а то и до более позднего возраста невозможно точно определить, в каком виде легкой атлетики будет иметь успех тот или иной начинающий спортсмен. Первым этапом ОФП будет выполнение нормативов ФССП, соответствующих данному возрасту (на этапе НП).

Цель СФП — развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Для каждого вида легкой атлетики СФП будет различной. Упражнения по своей структуре и характеру должны быть близки к тем видам, которые изучаются в данное время или в которых спортсмен собирается соревноваться. Решение вопроса

о соотношении упражнений, направленных на ОФП и СФП, и распределение их во времени зависят от пола, возраста, степени подготовленности занимающихся и от поставленной на данный период задачи. Начинающим юным спортсменам основное внимание необходимо уделить ОФП и лишь по мере их спортивного роста постепенно повышать удельный вес СФП.

Быстрота. Быстрота необходима в той или иной степени во всех видах легкой атлетики. Это качество тесно связано с техникой выполнения упражнений, силой мышц, способностью к расслаблению, гибкостью, а также хорошей координацией движений. Именно за счет совершенствования этих качеств развивается быстрота. Однако спортсмены при одинаковой тренировке с целью развития быстроты добиваются различных результатов. Это происходит от того, что максимальный уровень быстроты связан с подвижностью нервных процессов, а это качество в значительной степени врожденное. Это следует учитывать при выборе специализации юного спортсмена.

Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений: бег на коротких отрезках с максимальными усилиями, упражнения на ускорение двигательной реакции,

бег под уклон, бег с использованием световых или звуковых лидеров, а также некоторые спортивные игры. В метаниях, кроме того, применяются облегченные снаряды, обеспечивающие возможность быстрых, взрывных усилий.

Когда наступает стабилизация в уровне развитии быстроты, спортсмены не только используют специальные упражнения в облегченных условиях, но и вновь обращаются к средствам, повышающим уровень общей физической подготовки. Ее проводят на новом, более высоком уровне. Упражнения скоростно-силового характера выполняют в большем количестве и с большей интенсивностью. После такой подготовки спортсмен вновь переходит к специальной подготовке, имея улучшенную базу.

Сила — это способность преодолевать определенное сопротивление. В беге и прыжках спортсмен преодолевает вес собственного тела, а в метаниях — вес снаряда. Чем больше сопротивление, тем больше требуется силы для его преодоления, и чем больше накоплен «запас» силы, тем лучшего спортивного результата можно добиться. Для развития силы легкоатлеты выполняют упражнения с различными отягощениями (набивными мячами, мешками с песком, гантелями, гириями и др.), упражнения в преодолении собственного веса (подтягивания, отжимания, поднимания и опускания ног и туловища из различных положений, лазание по канату и др.), упражнения в сопротивлении с партнером (перетягивание, перетаскивание, борьба) (см. «Тренировки»). Но особенно эффективны упражнения, выполняемые с большим отягощением (со штангой, гириями, с партнером, сидящим на плечах), к выполнению которых нужно подходить постепенно и осторожно, особенно начинающим спортсменам.

Выносливость, как и быстрота, — важнейшее качество, необходимое для любого легкоатлетического упражнения. Общая выносливость определяется способностью человека длительно выполнять работу малой и умеренной интенсивности. Такой работой может быть медленный бег, ходьба по пересеченной местности, многократное поднятие небольших тяжестей и т. д. Специальная выносливость — это способность выполнять специфическую работу без снижения ее эффективности в заданное время.

Основные средства повышения общей выносливости легкоатлета — длительный бег с умеренной скоростью, ходьба на лыжах, марш-бросок. Развитие общей выносливости осуществляется преимущественно в подготовительном периоде. Так, например, объем бега с умеренной скоростью у современных бегунов на средние и длинные дистанции в подготовительном периоде может достигать 120—160 км в неделю.

Интенсивность тренировочной работы при развитии специальной выносливости возрастает с приближением соревновательного периода, поддерживается постоянной во время соревнования и снижается в переходном периоде. В подготовительном периоде постепенно увеличивают объем специальных упражнений на выносливость, а затем и их интенсивность.

Гибкость — способность спортсмена выполнять движения с большой амплитудой. Амплитуду движений спортсмена обычно ограничивают связки и мышцы. Чем они будут эластичнее, тем размах движений станет шире, свободнее. Большая подвижность в суставах необходима не только прыгунам в высоту (для выполнения маха ногой вверх в момент отталкивания и поворачивания таза при переходе через пленку) и метателям (особенно в плечевом суставе), но и другим легкоатлетам. Чем эластичнее мышцы, тем легче и быстрее можно выполнить движения.

Гибкость можно развивать общеразвивающими упражнениями, включаемыми в занятия с этой целью (см. комплексы общеразвивающих упражнений в «Программе тренировок»).

Но одной только общей гибкости еще недостаточно для, достижения спортивных результатов. Необходима и специальная гибкость, которую развивают специальными упражнениями «на растягивание» или, как принято говорить, «на гибкость». Подбор этих упражнений зависит, от того, в каком виде легкой атлетики начал специализироваться спортсмен.

Ловкость (координация) — это умение выполнять движения быстро и согласованно в неожиданно изменяющихся условиях. Чтобы быть ловким, надо быть сильным, быстрым и в то же время хорошо координированным.

Ловкость, как и координация движений, развивается посредством самых разнообразных упражнений. Лучшими средствами для ее развития являются спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч. Эффективны также и такие игры, как «борьба за мяч», различные варианты эстафет с элементами бега, прыжков, с бросками и ловлей мяча.

Приобретению ловкости способствуют также кроссы, проводимые на местности с естественными препятствиями (канавами, пнями, кустами, поваленными деревьями и т. п.), спуски на лыжах с гор, акробатические прыжковые упражнения и др.. Хорошо развивают ловкость упражнения, выполняемые в изменяющихся условиях: ловля в прыжке неожиданно брошенного мяча; ловля на спину невысоко подброшенного набивного мяча и в темпе подбрасывание его спиной вверх; ловля брошенного вверх мяча после того, как упражняющийся быстро сядет на пол, вытянет ноги и снова встанет и т. п.

Нельзя забывать, что занятия отдельными видами легкой атлетики в какой-то степени также развивают ловкость, особенно прыжки.

Нужно постепенно переходить от простых к более сложным заданиям, выполнять упражнения на ловкость в различных условиях, ускорять их темп, вносить элементы неожиданности.

Больше всего упражнений на ловкость выполняется в подготовительном периоде тренировки (ноябрь — апрель). В соревновательном периоде ловкость совершенствуется в беге, прыжках, метаниях и посредством специально подобранных упражнений.

Таблица 12

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Бег на короткие дистанции	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координация	2
Бег на средние и длинные дистанции	
Быстрота	2
Сила	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координация	1
Прыжки	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	1

Гибкость	3
Координация	3
Метания	
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	1
Гибкость	2
Координация	2
Многоборья	
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	2

Условные обозначения:

3- значительное влияние

2- среднее влияние

1- незначительное влияние

Техническая подготовка.

Спортивная техника - это способ выполнения изучаемого упражнения. Она определяется не только внешней формой движений, но и внутренним их содержанием - переходом к мгновенному расслаблению, когда это возможно и необходимо, правильным ритмом элементов движений в целостном упражнении, максимальной концентрацией усилий в нужный момент и т. п. При обучении технике легкоатлетических упражнений используется ряд методических приемов, смысл которых сводится к облегчению условий выполнения данного упражнения. К таким приемам относятся облегчение внешних условий, замедленное выполнение упражнения, использование зрительных и звуковых ориентиров, непосредственная физическая помощь учителя (тренера).

Наряду с облегченными условиями изучения техники, особенно при ее совершенствовании, нередко используются и усложненные условия, которые способствуют повышению уровня физической подготовленности. У бегунов, например, это бег по песку или глубокому снегу, который повышает эффективность отталкивания вследствие более активного включения в работу мышц стопы. Применяется также бег в гору и бег с отягощением. Использование отягощений практикуется и у прыгунов. В метаниях используются утяжеленные снаряды.

Таблица 13

Соотношение технической подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Вид подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции						
Техническая подготовка (%)		12-15	13-16	20-24	21-26	22-27

Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба						
Техническая подготовка (%)		12-15	13-16	14-18	15-20	17-22
Для спортивных дисциплин: прыжки и метания						
Техническая подготовка (%)		12-15	13-16	20-24	21-26	22-27
Для спортивных дисциплин: многоборье						
Техническая подготовка (%)		12-15	12-15	20-24	21-26	23-28

Основными формами подготовки, по виду спорта лёгкая атлетика, являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Подготовка по виду спорта лёгкая атлетика четко дифференцируется в зависимости от спортивной дисциплины.

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

Из всех показателей, характеризующих различные стороны подготовки, показатели объемов тренировочной нагрузки имеют наибольшую вариативность. Одних и тех же результатов достигают спортсмены, разница в использовании отдельных специальных средств у которых достигает десятков раз. Варьирование нагрузки осуществляется с учетом индивидуальных показателей подготовленности спортсмена, его предшествующего опыта подготовки, индивидуальной способности переносить тренировочные нагрузки.

Современная соревновательная деятельность легкоатлетов исключительно интенсивна, что обусловлено не только необходимостью успешного выступления в состязаниях, но и возможностью использования соревнований как наиболее мощного средства стимуляции адаптационных реакций в спортивной подготовке, позволяющей объединить весь комплекс технико-тактических, физических и психических предпосылок, качеств и способностей в единую систему, направленную на достижение запланированного результата.

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

Современные представления о соотношении объема и интенсивности тренировочных нагрузок в круглогодичном цикле предполагают так построить 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.

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.

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 13 представлена градация нагрузки по зонам интенсивности в скоростно-силовых видах легкой атлетики.

Таблица 14

Примерное соотношение массы отягощений количества повторений в одном подходе

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 14 зоны интенсивности распределены по показателям частоты сердечных сокращений (далее-ЧСС) во время той или иной тренировочной работы при воспитании выносливости.

Таблица 15

Зоны интенсивности при воспитании выносливости

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.

Верхний потолок интенсивности зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Однако следует не просто повышать интенсивность нагрузки, но и варьировать ею. Это необходимо как для решения задач технической, так и физической подготовки.

3.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

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

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерского и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска занимающихся к спортивным занятиям
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии. Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

Легкая атлетика объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными (повторяющимися в неизменном виде), циклическими (спортивная ходьба, бег), ациклическими (метания, прыжки) и смешанными движениями (кросс, барьерный бег). Во всех видах легкой атлетики более всего подвержены повреждению голеностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий (ахиллова сухожилия, головки двуглавой мышцы плеча), реже встречаются травмы мышц (спины, задней поверхности бедра). Кроме того, при общих стартах на кроссовых дистанциях возможно острое физическое перенапряжение сердечно-сосудистой системы. Иногда наблюдается так называемый гравитационный шок — кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега.

Чтобы избежать травмирования во время занятий легкой атлетикой, необходимо выполнять следующие рекомендации по технике безопасности:

1) В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон: зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»); зону вработываемости; зону относительно устойчивого состояния работоспособности; зону снижения работоспособности. С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период вработывания охватывает - 20-30% общего объема работ, устойчивого состояния – 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35%.

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

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

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

5) При планировании программ занятий аэробной, смешанной аэробно-анаэробной и преимущественно анаэробной гликолитической направленности следует учитывать, что их реализация связана с интенсивным расходом гликогена, сходными механизмами развития утомления и протекания восстановительных реакций. Для планирования

программ таких занятий имеется множество разнообразных по характеру, локализации, продолжительности, интенсивности, последовательности применения, режиму работы и отдыха упражнений. Это даёт возможность максимально разнообразить тренировочный процесс, не изменяя его основной направленности, решая при этом ряд принципиальных вопросов, определяющих его качество.

6) Места проведения занятий следует постоянно содержать в порядке. Своевременно проводить ремонт беговых дорожек и легкоатлетических секторов. В зимнее время очищать их от снега, а в случае оледенения посыпать поваренной солью (песком, золой). В жаркое время резинобитумные и синтетические дорожки надо смачивать водой.

7) Перед занятиями необходимо проверять исправность инвентаря и оборудования, состояние площадок.

8) Бег на стадионе следует проводить только в направлении против часовой стрелки.

9) Следить, чтобы в зонах безопасности во время бега и прыжков не было посторонних предметов и людей.

10) В качестве финишной ленточки использовать только легкорвущиеся ткани и нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток должно быть исключено.

11) Бежать на короткие дистанции при групповом старте следует только по своей дорожке, а во время бега исключить резко «стопорящую» остановку.

12) Необходимо тщательно рыхлить песок в яме — месте приземления, а при прыжках подкладывать в обувь под пятку резиновые прокладки.

13) Нельзя выполнять прыжки на неровном и скользком грунте с приземлением на руки.

14) Нельзя подавать снаряды броском. Перед метанием гранат и других предметов необходимо проверить, нет ли людей в направлении метания. При метании нельзя стоять справа от метаемого (когда метание выполняется левой рукой — слева) и ходить за снарядами без разрешения преподавателя. Перед метанием следует вытирать снаряды насухо.

15) Нельзя пересекать места, на которых проводятся занятия по метанию, бегу и прыжкам.

16) Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

17) Запрещается проводить на одной площадке одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метания, футбол и бег и т. п.).

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта лёгкая атлетика осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкциях по технике безопасности. Учет информирования спортсменов о технике безопасности в процессе спортивной подготовки ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов

При планировании спортивных результатов необходимо учитывать:

- многолетнюю динамику спортивных результатов;
- спортивно-тестовые показатели;

- сроки выполнения спортивно-квалификационных нормативов.

На смещение зон оптимальных возможностей достижения спортивных результатов могут влиять следующие факторы:

- генетические;
- индивидуальные темпы развития;
- двигательная одарённость;
- особенности адаптационных процессов.

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

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех учебных групп)

ЗАДАЧИ ПОДГОТОВКИ И ТРЕНИРОВКИ:

- развитие систем и функций организма занимающихся,
- овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,
- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

СРЕДСТВА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Средствами общей физической подготовки занимающиеся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие быстроту, гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения с предметами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине) с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, гимнастика).

Ходьба и бег:

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.)

- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног)

- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением)

- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой)

- упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры

с элементами сопротивления)

с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением)

- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкрыты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной;

- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

с отягощениями:

- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп).

- штанга (с УТГ- 3г. обучения)

- наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.

- подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания;

- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

- жим, рывок, подъем на грудь, толчок и тяга штанги различного

Упражнения с предметами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине) с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, гимнастика).

Ходьба и бег:

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;

- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;

- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;

- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;

- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.)

- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног)

- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением)

- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой)

- упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления)

с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением)

- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной;

- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

с отягощениями:

- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп).

- штанга (с УТГ- 3г. обучения)

- наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.

- подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания;

- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

- жим, рывок, подъем на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

Спринтерский бег: Бег с высокого, низкого стартов, бег сходу. Беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях. Стартовые упражнения, старт с ходьбы или медленного бега; старт с опорой на одну руку; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях: упражнения развивающие способность к выполнению быстрых движений. Разнообразные прыжки, прыжковые упражнения; специальные беговые упражнения; спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300м; упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты, старт и стартовые упражнения; бег с переменной темпа движений. Подвижные и спортивные игры, плавание. Кроссовый бег.

Прыжки в длину с разбега: прыжковые упражнения: прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями на месте и с продвижением вперед. Прыжки по матам для укрепления мышц стопы, голени, задней поверхности бедра, спины, живота. Кроссовый бег, подвижные, спортивные игры.

Метание мяча: Совершенствование техники метания мяча - метание мяча на дальность. Броски набивного мяча (серийное выполнение). Упражнения для укрепления

мышц плечевого пояса, позвоночника, упражнения на гимнастических снарядах, на тренажерах.

БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 3,4,5-й г. о.

специализация: СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ 100,200,400м,

ЗАДАЧИ ПОДГОТОВКИ И ТРЕНИРОВКИ:

Совершенствование техники бега; исправление индивидуальных технических ошибок, совершенствование скоростных возможностей, воспитание скоростно-силовых и силовых качеств, специальной выносливости спринтера; приобретение соревновательного опыта.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ :

Спринтерский бег (на контролируемых скоростях). Стартовые упражнения, старт с ходьбы или медленного бега, старт с падения, старты с опорой на одну руку; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях(с партнером отягощениями), имитация работы рук.

Просмотр кинокольцовок и техники бега сильнейших спортсменов. Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения, специальные беговые упражнения; Спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300м. Упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты, старт и стартовые упражнения; бег сходу, с переменной темпа движений. Подвижные и спортивные игры. Кроссы. Спринтерский бег, прыжковые и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях (бег в гору 30-40~гр.; бег по песку, по снегу, против ветра, бег с отягощениями (1,5-2.5 кг) на голених, бег с отягощением на поясе 2-5 кг, бег по наклонной дорожке 40-30 гр., бег с использованием искусственной тяги (7-8-кг. и т.д.); упражнения типа «спрыгивание - выпрыгивание»; прыжки в длину с укороченного разбега; упражнения с н/мячом, броски вперед и через голову и т.д.; участие в соревнованиях в беге на 60,100,200,300,400м. эстафетах 4x100м,4x400м.

БЕГ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 3,4,5-й г.о.

специализация : БЕГ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ 800м,1500м

ЗАДАЧИ ПОДГОТОВКИ И ТРЕНИРОВКИ:

Создание правильного представления о технике бега. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся. Изучение и совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции.

Ознакомление и подготовка технике бега по прямой. бега на виражах(входа в поворот, бега по повороту и выходе с него). Подготовка технике стартового разбега. Подготовка технике старта применяемого в основном в беге на 800 и 500м. Обучение технике с изменением ритма и скорости бега. Подготовка тактическим вариантам в беге по дистанции.

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ:

Развитие общей выносливости и специальной выносливости. Развитие скоростно - силовых качеств, подвижности, Воспитание морально-волевых качеств.

Основным средством тренировки является равномерный кросс до 45 минут, I часа. Занятия другими видами л/атлетики (прыжки в длину, метания). Занятия другими видами спорта подвижные и спортивные игры (борьба за мяч, русская лапта, баскетбол, футбол, регби и др.), плавание. Комплекс упражнений направленных на развитие физических

качеств (упражнения с набивными мячами, для мышц живота, различные упражнения в парах и групповые и т.д.) Участие в соревнованиях.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ БЕГА:

Многokrатное (серийное) выполнение подводящих и специальных беговых упражнений (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах, бег прыжками в «шаге»). Имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой, в медленном и среднем темпе, на отрезках 50-150м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 м. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег или бег в парах с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150м. Бег с высокого старта на отрезках до 50 м самостоятельно и под команду, Бег на отрезках от 60-120 м с переключением на финишное ускорение.

Различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера прыжки в глубину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице).

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ:

Повторный бег на средних и длинных отрезках; повторный бег на отрезках 100, 120-150, 300м в полсилы. Повторный бег на отрезках до 600, 1000м с изменением ритма и скорости бега: переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом. Темповой бег; «фартлек»; бег в гору; контрольный бег.

Повторный бег на отрезках до 1500м в условиях манежа; повторный бег на отрезках до 300м с изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом.

Начальная подготовка 1-2 года обучения.

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного этапа многолетней подготовки и определенного периода годичного цикла.

На этапе начальной подготовки главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепления здоровья учащихся.

Значительный отсев из группы начальной подготовки часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% общего объема тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП.

Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе.

Большое внимание на этапе начальной подготовки должно отводиться бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов.

Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжком и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей.

При решении задач обучения техники видов легкой атлетики основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка

индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации.

Важной составляющей на этапе начальной подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объемная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, марш-броски, спортивные игры, плавание, пробеги по шоссе, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений.

Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий при 3-х разовых тренировках (НП-1 г. обучения):

1. Развитие быстроты, координации движений и гибкости
2. Подготовка основам техники, скоростно-силовая подготовка
3. Подготовка основам техники, развитие общей выносливости.

В период подготовки к соревнованиям в заключительной тренировке недели задача развития общей выносливости заменяется развитием быстроты.

При 4-х разовых тренировках (НП-2 г. обучения).

Подготовительный период:

1. Обучение основам техники, развитие быстроты
2. Развитие координации движений, ловкости и гибкости
3. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка
4. Развитие общей выносливости, скоростно-силовая подготовка.

Соревновательный период:

1. Обучение основам техники, развитие быстроты
2. Скоростно-силовая подготовка
3. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.
4. Развитие координации движений.

ТЭ-1 и 2 года подготовки - этап многообразной подготовки, цель которого заключается в разносторонней подготовке спортсменов в группе видов легкой атлетике и их дальнейший отбор для специализации в отдельных видах.

На этом этапе, исключив форсирование, однообразие и скуку в тренировочном процессе и развивая интерес у юных спортсменов к специализации - происходит переориентация целевой установки занимающихся на достижение высоких спортивных результатов.

Разнообразные тренировки с применением широкого круга средств, не только легкой атлетике, но и других видов спорта: спортивных игр, акробатики, гимнастики, плавание, и использование на протяжении всех этапов подготовки соревновательно-игрового метода, способствуют созданию хорошей двигательной школы. На этом этапе продолжается работа по воспитанию у юных легкоатлетов естественности и непринужденности всех движений.

На этом этапе юные легкоатлеты начинают изучать технику видов легкой атлетике: прыжки в длину, прыжки в высоту, бега и метания теннисного мяча. Начинают знакомиться с основами техники барьерного бега и на II году обучения толкания ядра и метания копья. В тренировочный период использовать метод целостного обучения

движению, обращать внимание на положение головы, стопы, кисти - они определяют движение. Ставить задачи с разными установками и переключениями, что исключает монотонность в обучении. Увеличивать количество прыжков в высоту, длину с короткого и среднего разбега.

Обучение толканию и метаниям с облегченными снарядами. Основной акцент на обучение финальному усилию.

Обучение барьерному бегу, используя барьер высотой 50 см., барьер с натянутой резиной, скамейками, во избежание травматизма.

При обучении юных спортсменов технике барьерного бега следует заострить внимание на трактовку деления на фазы преодоления барьера: подготовка к преодолению барьера, атака и переход барьера, сход с барьера.

Такие термины как «отталкивание» и «атака на барьер», присутствующие в литературе, здесь не приемлемы, так как они дают неверную ориентировку на атаку барьера, создавая представление у новичков, как о выполнении какого-то прыжка. Прыжка ни в коем случае быть не должно. Нога снимается с опоры активным движением бедра. Следующий момент – фаза подготовки к атаке барьера, от которой зависит ритмовая структура бега между барьерами. Она заключается в более быстрой постановке толчковой ноги на опору за счет сокращения длины последнего шага.

ОФП и СФП - увеличить объём специальных упражнений, обращая внимание на отработку отдельных элементов упражнений. Продолжается дальнейшее развитие физических качеств: быстроты и скоростно-силовых качеств: ловкости, гибкости и координации движений. В беговой подготовке - старты из различных и.п., на выбывание, эстафеты, отрезки от 30 до 150 м.

Во всех видах подготовки- большое разнообразие средств от легкой атлетики до средств других видов спорта. Повышение силового потенциала начинается в упражнениях с преодолением тяжести средств веса, упражнения в висе, у опоры, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, дисками от штанги, упражнения прыжкового характера, прыжки с амортизатором. Использование тренажеров, преимущественно общего типа для развития мышечной системы. Применяется игровой метод.

Соревновательная подготовка.

Начинать выступления в соревнованиях в 12-13 лет нужно с бега и прыжков, сочетая все эти виды с самого начала. Бег скоротечен и кроме результата не дает ребенку другой информации. Соревнования по прыжкам более продолжительны. Они лучше запоминаются, учат настраиваться на попытку, обдумывать, наблюдать за соперниками, анализировать.

Соревнования в этом возрасте дают хорошую психологическую подготовку. Соревновательная подготовка на этом этапе в 13-14 лет имеет следующие формы:

- общие многоборья «Шиповка юных».
- специализированные двоеборья
- выступления в отдельных видах легкой атлетики.

На протяжении всего этапа - тесты и контрольные упражнения, соревновательные моменты в тренировочном процессе. К концу этапа постепенно уменьшается доля общих многоборий, и объём соревнований в отдельных видах легкой атлетики повышается.

Спринтерский бег 100,200,400 м.

Бег на короткие дистанции следует рассматривать как целостное упражнение, в котором выделяются отдельные фазы: положение бегуна на старте (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. От правильного выполнения отдельных элементов в значительной степени зависит эффективность выполнения всего упражнения. Для этого в тренировке спринтеров на этапе начальной специализации (ТЭ- 3 г. обучения) используются специальные упражнения. Однако, необходимо следить за тем, чтобы они не привели к потере естественности бега, легкости и свободы движения.

Этап начальной специализации ТЭ 3-4 г. обучения (13-15 лет) характеризуется замедлением темпов развития быстроты, дальнейший прирост результатов в спринтерском беге может идти лишь за счет развития скоростно-силовых качеств, а несколько позднее за счет развития анаэробных возможностей. Поэтому время, отводимое непосредственно на спринтерский бег не должно превышать 10-15% от общего времени тренировки. Преобладающими, в общем объеме тренировочных средств должны быть скоростно-силовые и силовые упражнения с преимущественной направленностью на развитие силы группы мышц, играющих решающую роль в спринтерском беге (мышц, обеспечивающих мощное отталкивание бегуна от грунта и вынесение бедра маховой ноги вперед-вверх). При этом упражнения без отягощений должны следовать за упражнениями с отягощениями через промежуток времени, который обеспечит наибольшую быстроту их выполнения, т.е. в фазе повышенной работоспособности. С ТЭ- 4 г. обучения объем спринтерского бега увеличивается, достигая в ТЭ-5 обучения 35-45% от общего объема тренировочных средств.

При планировании подготовки юных спринтеров в годичном цикле необходимо помнить следующие общие замечания:

1. Работу над техникой, быстротой движений и скоростью бега целесообразно проводить на протяжении всех периодов тренировки.
2. бежать с максимальной скоростью следует только после того, как установится стабильная техника (циклы: вхождение в форму и соревновательный). В остальное время следует бежать со скоростью 60-90% от максимальной.
3. Главная задача подготовительного периода зимнего этапа - повышение абсолютной скорости, летнего- скорости и скоростной выносливости.
4. Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальным объемом должны применяться в конце подготовительного периода.
5. Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальной интенсивностью должны применяться в соревновательном периоде, через неделю или две после того, как объем начнет снижаться.

Рекомендуемые схемы построения недельного цикла.

Общеподготовительный период.

Понедельник	- скоростно-силовая подготовка
Вторник	- развитие специальной выносливости
Среда	- развитие общей выносливости
Четверг	- отдых
Пятница	- техническая подготовка, общефизическая подготовка
Суббота	- техническая подготовка, скоростно-силовая
Воскресенье	- отдых.

Специально-подготовительный период.

Понедельник	- скоростная, скоростно-силовая подготовка
Вторник	- техническая подготовка
Среда	- скоростная, скоростно-силовая подготовка
Четверг	- отдых
Пятница	- техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка
Суббота	- техническая подготовка, развитие специальной выносливости
Воскресенье	- отдых.

Соревновательный период.

Понедельник	- техническая подготовка, силовая
Вторник	- техническая подготовка
Среда	- скоростно-силовая подготовка, развитие специальной выносливости
Четверг	- отдых
Пятница	- скоростно-силовая подготовка
Суббота	- техническая подготовка
Воскресенье	- отдых.

Прыжки в длину, тройной.

Прыжок в длину и прыжок тройной характеризуется выполнением максимально быстрых движений с преодолением значительных внешних сопротивлений. Спортивный результат в этих видах, прежде всего, зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств. Другими ведущими качествами прыгуна являются: сила, быстрота, гибкость, ловкость и координация движений. Развитие этих качеств, равно как и совершенствование функциональных возможностей организма достигается только многократным повторением физических упражнений.

При выполнении общеразвивающих упражнений обращать внимание на широкую амплитуду и свободу движений в сочетании с глубоким, естественным и ритмичным дыханием.

Специальные упражнения состоят из одного или нескольких элементов основного упражнения. Их целесообразно повторять в определенном ритмическом рисунке, с точными акцентами в напряжении и расслаблении мышц.

Упражнения для овладения техникой прыжков должны быть направлены на: повышение скорости разбега и достижение его стабильности, сохранение активности бега и контакта с дорожкой на последних шагах разбега, повышение активности действий в отталкивании и уменьшение упора при постановке ноги, достижение равновесия в полете при увеличении активности движения плечевого пояса, маховые движения рук и ног в отталкивании, свободу и широкую амплитуду в движении рук и ног, совершенствование движений в полете.

Для установления определенной последовательности по принципу от простого к сложному следует ориентироваться в тренировке на число беговых шагов в разбеге. По мере увеличения длины и скорости разбега выполнение отталкивания осложняется, поэтому при появлении значительных ошибок в отталкивании, напряжении, скованности в движениях и искажении ритма прыжка лучше упрощать условия, сокращать длину разбега, подбирать специальные упражнения для исправления недостатков.

При обучении разбегу много внимания следует уделять овладению занимающимися свободным и быстрым бегом на различных отрезках от 10 до 60 м с высокого старта, а также с плавным началом, но с ускорением. Прогресс результатов в прыжках связан с постепенным увеличением скорости разбега и наименьшей величиной потерь этой скорости в момент вылета. Поэтому большое значение имеет сила мышц-сгибателей бедра, что необходимо учитывать в процессе силовой подготовки прыгунов.

Тренировка прыгунов в длину и тройным должна включать в себя общую прыжковую подготовку, направленную на развитие скоростно-силовых качеств, особенно в подготовительном периоде годового цикла. Целесообразно в занятиях отводить время на акробатические упражнения, специальные силовую гимнастику для мышц ног, рук, туловища с использованием малых отягощений (до 30% от собственного веса).

Объём нагрузки на протяжении спортивного сезона распределяется сравнительно равномерно. Основные средства тренировки используются круглогодично, с небольшим изменением их удельного веса в связи с разными периодами и задачами. В общеподготовительном периоде закладывается фундамент общефизической и технической подготовленности. Развиваются взрывная сила, быстрота, гибкость, беговой ритм.

В специально-подготовительном периоде увеличивается количество прыжков в длину и длина с разбега, а в силовых упражнениях большее место отводится упражнениям с выпрыгиваниями.

В соревновательный период большое внимание уделяется беговой подготовке (спринт), совершенствованию ритма разбега и технике прыжка.

Рекомендуемые схемы направленности тренировочных занятий.

Обще-подготовительный период

Понедельник	- силовая подготовка
Вторник	- техническая подготовка, развитие быстроты
Среда	- скоростно-силовая подготовка, развитие общей выносливости
Четверг	- отдых
Пятница	- силовая подготовка
Суббота	- прыжковая подготовка, развитие скоростных качеств
Воскресенье	- отдых

Специально-подготовительный период

Понедельник -	техническая подготовка, развитие скоростных качеств
Вторник	- скоростно-силовая подготовка
Среда	- развитие скоростных качеств, силовая подготовка
Четверг	- отдых
Пятница	- техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка
Суббота	- развитие скоростных качеств, силовая подготовка
Воскресенье	- отдых

Соревновательный период

Понедельник	- развитие скоростных качеств, техническая подготовка (разбег)
-------------	--

Вторник	- техническая (прыжковая) подготовка, силовая
Среда	- отдых
Четверг	- техническая (прыжковая) подготовка
Пятница	- развитие скоростных качеств, силовая подготовка
Суббота	- отдых

3.7. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в США разработан план антидопинговых мероприятий (см. табл. 15). Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов США, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическом использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.
- Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.
- Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).
- Формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.
- Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.
- Пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.
- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблица 16

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятий	Срок проведения	Форма проведения
	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов СДЮСШОР	Август	Тренерский совет
	Разработка и утверждение плана мероприятий по профилактике нарушений антидопинговых правил в детско-юношеском спорте	Сентябрь	Тренерский совет
	Прохождение онлайн-обучения посредством образовательной антидопинговой онлайн-платформы РУСАДА «Тригонал» и получение сертификатов по окончании обучения (для спортсменов спортивной сборной СШОР)	Декабрь, март	Онлайн-курсы
	Информирование спортсменов о запрещенных веществах и субстанциях	В течение года	Лекции, беседы,
	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)	В течение года	Лекции, беседы,
	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения	В течение года	Лекции, беседы,
	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	В течение года	Лекции, беседы,

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
 2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
 3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
 4. Международный стандарт ВАДА по тестированию
- Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.
Программный материал в приложении 1.

3.8. Планы восстановительных мероприятий

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах тренировочных занятий и микроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий. Все средства восстановления условно объединены в три группы: педагогические, психологические, медико-биологические (см. табл.16).

Таблица 17

План восстановительных мероприятий

Время применения	Восстановительные мероприятия
Перед тренировкой	Гидропроцедуры, душ контрастный, обтирание. Установка на

	тренировку. Перед нагрузкой самомассаж. Витаминные напитки.
Во время тренировок	Рациональное построение тренировочного занятия. Разнообразие средств и методов тренировки. Адекватные интервалы отдыха. Упражнения для активного отдыха, на расслабление, восстановление дыхания, коррекцию. Самоанализ. Идеомоторная тренировка. Спортивные напитки.
После тренировки	Упражнения на расслабление. Успокаивающий теплый душ (температура воды 37-38 ⁰ , 5-7 минут). Легкий «успокаивающий» массаж, самомассаж или растирание болезненных участков. Во время обеда – поливитамины. Во время ужина – сок, морсы, травяные успокоительные чаи, витамины А, Е. Пассивный отдых.
2 раза в неделю	Баня: паровая или сауна (за 5 дней до старта). Кратковременное ультрафиолетовое облучение.
3-4 раза в неделю	Свободное плавание в бассейне (перед соревнованиями за 5 дней не применять)
1 раз в неделю	День отдыха

Восстановительные средства и мероприятия

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: «тренировочные», психологические, медико-биологические.

«Тренировочные» средства восстановления

«Тренировочные» средства восстановления - наиболее естественные из всех групп средств восстановления. Предполагает методически грамотное построение тренировки в каждом занятии, микро, мезо, макроциклах:

1. соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
2. рациональное использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.);
3. рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);
4. рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
5. эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки;
6. правильное сочетание работы и отдыха; оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
7. применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
8. использование среднегорья и различных климатогеографических зон в организации годичного цикла подготовки;

9. правильное распределение тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;

10. правильный выбор мест тренировки.

Об эффективном использовании этих средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Этого можно достичь лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы.

Ускорению течения восстановительных процессов у легкоатлетов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки.

В микроцикле тренировки утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например:

понедельник - развитие скоростных качеств,

вторник - развитие скоростных качеств.

Для повышения работоспособности при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном-трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием других средств (психологических, медико-биологических), какими бы эффективными они ни были.

Особое значение в группах начальной подготовки и тренировочных группах 1 и 2 года подготовки имеет оптимальное построение тренировочного процесса с обеспечением восстановления естественным путем.

В эти периоды спортивной подготовки главными средствами тренировки должны быть специально подобранные подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, скоростные упражнения, выполняемые в игровой или соревновательной форме. Начиная с тренировочного этапа 3 года подготовки, с целью восстановления используются такие упражнения, как бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на расслабление.

Выполнение упражнений на расслабление не только ускоряет течение восстановительных процессов, но и помогает спортсменам освоить произвольное управление нервно-мышечной системой, повысить скорость расслабления мышц и избавиться от излишней напряженности во время бега, особенно на соревнованиях. Только овладев этим искусством, можно рассчитывать на достижение вершин спортивного мастерства.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Цель этого раздела Программы – овладение спортсменами навыков инструктора физической культуры и судьи по легкой атлетике, выявление спортсменов, обладающих склонностями к тренерской деятельности, с перспективой их обучения и работы в области спорта.

Материал включён в годовые тренировочные планы в раздел «Инструкторская и судейская практика» и распределен по месяцам. Овладение инструкторскими и судейскими навыкам происходит, начиная с тренировочного этапа. Используются теоретические занятия, практические - в качестве помощника тренера, судьи по спорту, а так же самостоятельное изучение литературы.

Таблица 18

План инструкторской и судейской практики

Тренировочный этап (этап спортивной специализации), до двух лет – 19 часов

№ п/п	Содержание занятия	Часов
1.	Овладение терминологией для построения группы проведения строевых и общеразвивающих упражнений	2
2.	Выработка у занимающихся способности наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов	2
3.	Ознакомление со структурой тренировочного занятия. Подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия и т.д.	2
4.	Ознакомление с разделами спортивного дневника: - учёт тренировочных и соревновательных нагрузок; - регистрация спортивных результатов и результатов тестирования; - анализ выступления в соревнованиях; - анализ самочувствия.	1
5.	Определение места расположения в манеже и на стадионе отметок для бега на 30 м, 40 м, 50 м, 60 м, 100 м, 200 м, 400 и т. д.	1
6.	Ознакомление с основами техники безопасности во время тренировок: порядок движения по дорожкам техника безопасности в секторах для толкания ядра и прыжковом секторе, во время кроссов	2
7.	Освоение элементарного планирования: составление плана тренировочного занятия	2
8.	Проведение разминки в группе (с помощью тренера)	2
9.	Освоение порядка организации соревнований. Ознакомление с правилами соревнований. Привитие навыков работы с хронометром.	2
10.	Ознакомление с основными обязанностями спортивных судей	1
11.	Выполнение отдельных судейских обязанностей в своей группе (стартёр, хронометрист, секретарь), заполнение протоколов соревнований.	2

Таблица 19

Тренировочный этап (этап спортивной специализации), свыше двух лет – 37 часов

№ п/п	Содержание занятия	Часов
	Привлечение спортсменов в качестве помощника тренера (проведение разминки, заключительной части тренировки и т.п.); Дальнейшее освоение контроля техники выполнения упражнений	3
	Освоение методических закономерностей развития физических качеств и двигательных навыков	3

	Дальнейшее освоение порядка организации соревнований. Продолжение ознакомления с правилами соревнований. Совершенствование работы с хронометром. Заполнение бланков протоколов соревнований.	4
	Выполнение судейских обязанностей в своей группе (стартёр, хронометрист, другое). Дальнейшее освоение обязанностей спортивных судей (судья при участниках, помощник стартёра, судья на финише, секретариат, наградной отдел)	4
	Составление комплексов упражнений для разминки,	3
	Самостоятельное проведение разминки по заданию тренера	3
	Показ техники выполнения отдельных элементов и упражнений во время тренировки. Исправление ошибок у других спортсменов при выполнении упражнений	3
	Дальнейшее освоение методических закономерностей развития физических качеств и двигательных навыков	3
	Дальнейшее ознакомление с правилами соревнований разных видов лёгкой атлетики (составление предварительных забегов, финальных забегов, оформление итоговых протоколов)	4
	Получение навыков по составлению программы соревнований, положения о соревнованиях	4
	Тестирование с целью проверки качества освоения материала: Составить комплекс разминки перед главным стартом и провести её с группой; Составить программу первенства МБУ СШ для юношей и девушек до 18 лет; Оформить протокол соревнования по прыжкам в длину, высоту Объяснить правила соревнования по избранному виду лёгкой атлетики (устно, отвечая на выборочные вопросы тренера).	3

Таблица 20

Этап совершенствования спортивного мастерства – 56 часов

№ п/п	Содержание занятия	Часов
1.	Разработка комплексов упражнений разной направленности	4
2.	Разработка плана тренировочного занятия	4
3.	Проведение подготовительной, основной, заключительной частей тренировки	3
4.	Дальнейшее освоение методических закономерностей развития физических качеств и двигательных навыков	2
5.	Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки, тренировочных группах	16
6.	Освоение правил соревнований в разных видах лёгкой атлетики	3
7.	Судейство соревнований. Участие в проведении парада-открытия, церемонии награждения призёров первенства МБУ СШ	10
8.	Составлению программы соревнований, положения о соревнованиях	2
9.	Приобретение опыта судейства городских соревнований в качестве помощников судей	12

Таблица 21

Этап высшего спортивного мастерства – 50 часов

№ п/п	Содержание занятия	Часов
1.	Разработка комплексов упражнений разной направленности	2
2.	Разработка плана тренировочного занятия	4
3.	Дальнейшее освоение методических закономерностей развития физических качеств и двигательных навыков	3
4.	Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки, тренировочных группах	16
5.	Освоение правил соревнований в разных видах лёгкой атлетики	3
6.	Судейство соревнований. Участие в проведении парада-открытия, церемонии награждения призёров первенства СШОР	8
7.	Составлению программы соревнований, положения о соревнованиях	2
8.	Приобретение опыта судейства городских соревнований в качестве помощников судей	8
9.	Проверочное тестирование Провести первенство МБУ СШ в качестве главного судьи, предварительно составив программу и регламент соревнования. Провести тренировочное занятие в группе начальной подготовки, предварительно составив план занятия в соответствии с задачами, определёнными тренером.	4

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов, выполнение зачётных требований на всех этапах является обязательным разделом спортивной подготовки.

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

Развитие физических качеств и телосложение спортсменов оказывают влияние на результативность спортсменов.

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

На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом; освоение основных двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта «легкая атлетика»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);
- общие знания об антидопинговых правилах;

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика;
- выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивный разряд - 3 юн (для перевода на следующий этап подготовки).

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической,
- тактической и теоретической подготовки;
- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния
- физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
- положительная динамика прироста спортивных показателей 3 спортивный разряд (для перевода на следующий этап спортивной подготовки).

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку в СШ на этапе совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается.

В результате реализации Программы:

на этапе начальной подготовки - занимающиеся должны показать спортивный результат не ниже уровня третьего юношеского спортивного разряда и выполнить нормативы, характеризующие развиваемые физические качества, для (перевода) зачисления на тренировочный этап;

на тренировочном этапе - спортсмены по окончании тренировочного этапа должны показать спортивный результат не ниже уровня Кандидата в мастера спорта, и выполнить

нормативы общей и специальной физической подготовленности для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортсмены должны показать спортивный результат не ниже уровня Мастера спорта России, и выполнить нормативы общей и специальной физической подготовленности для зачисления на этап высшего спортивного мастерства;

на этапе высшего спортивного мастерства - спортсмен может тренироваться неограниченное число лет, при условии достижения результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации (не ниже уровня МС); стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях

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

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

Основные требования к контролю:

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

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

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

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

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где

спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации спортсменов учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех занимающихся.

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

На следующий этап (период) подготовки переходят только спортсмены 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 занимающийся отчисляется из Школы за не освоение программных требований.

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

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

Тестирование проводится с целью оценить результаты освоения Программы спортивной подготовки и для перевода по этапам многолетней спортивной подготовки. Включает комплексы упражнений ОФП и СФП с нормативами для оценки результатов освоения Программы и зачисления (перевода) на тренировочный этап, на этап ССМ, на этап ВСМ

Таблица 22

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на этапы начальной подготовки (НП)

№ п/п	Упражнение	Девочки			Мальчики		
		НП-1	НП-2	НП-3	НП-1	НП-2	НП-3
1.	Челночный бег 3x10 м. (не более)	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5
2.	Прыжок в длину с места (не менее)	125	125	125	130	130	130
3.	Прыжки через скакалку в течение 30 сек. (не менее)	30	30	30	25	25	25
4.	И.П. – Упор лёжа Сгибание и разгибание рук (не менее)	5	5	5	10	10	10
5.	Метание мяча весом 150 г (не менее)	13	13	13	24	24	24

6.	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (количество раз – не менее)	1	1	1	1	1	1
7.	Бег 2 км	Без учёта времени					

Таблица 23

Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (Т)

Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции											
№ п/п	Упражнение	Девушки					Юноши				
		T-1	T-2	T-3	T-4	T-5	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5
	Бег 60 м с высокого старта	10,3	10,0	9,5	9,0	8,5	9,3	8,8	8,3	7,9	7,5
	Бег 150 м с высокого старта	27,8	26,0	25,0	24,0	23,0	25,5	24,0	23,0	22,0	21,0
	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	180	180	185	190	200	190	195	200	215	230
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба											
	Бег 60 м с высокого старта	10,6	10,1	9,6	9,2	9,0	9,5	9,0	8,5	8,2	8,0
	Бег 500 м	2,01	1,55	1,50	1,45	1,40	1,44	1,40	1,35	1,30	1,25
	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	160	170	180	185	190	170	185	200	215	230
Для спортивной дисциплины: прыжки											
	Бег 60 м с высокого старта	10,5	10,0	9,5	9,0	8,5	9,3	8,8	8,3	7,9	7,5
	Тройной прыжок в длину с места	510	550	590	630	670	540	580	620	660	700
	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	180	185	190	200	210	190	200	210	225	240
Для спортивной дисциплины: метания											
	Бег 60 м с высокого старта	10,6	10,2	9,8	9,4	8,9	9,6	9,1	8,6	8,1	7,8
	Прыжок в длину с места отталкиванием	170	180	190	200	210	180	190	210	235	250

	двумя ногами, с приземлением на обе ноги										
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперёд	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0
Для спортивной дисциплины: многоборье											
	Бег 60 м с высокого старта	10,5	10,0	9,5	9,1	8,9	9,5	9,0	8,5	8,0	7,8
	Тройной прыжок в длину с места	500	550	600	650	680	530	580	640	700	750
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперёд	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0
	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	170	175	180	190	200	180	190	200	225	240

Таблица 24

Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции					
№ п/п	Упражнение	Девушки		Юноши	
		ССМ	ВСМ	ССМ	ВСМ
	Бег 60 м с высокого старта	8,2	7,9	7,3	7,1
	Бег 300 м с высокого старта	43,5	41,0	38,5	37,0
	Десятерной прыжок в длину с места	23,0	25,0	25,0	27,0
	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	230	250	260	280
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции					
	Бег 60 м с высокого старта	9,0	8,7	8,0	7,6
	Бег 2 км	7,10	6,40	6,00	5,45
	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	200	240	240	250
Для спортивной дисциплины: прыжки					
	Бег 60 м с высокого старта	8,4	8,0	7,4	7,3
	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	220	240	250	260
	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	-	-	1	-

	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	-	-	-	1
	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	1	-	-	-
	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	-	1	-	-
Для спортивной дисциплины: метания					
	Бег 60 м с высокого старта	8,7	8,3	7,6	7,4
	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	220	250	260	280
	Рывок штанги весом не менее 70 кг	-	-	1	-
	Рывок штанги весом не менее 80 кг	-	-	-	1
	Рывок штанги весом не менее 35 кг	1	-	-	-
	Рывок штанги весом не менее 40 кг	-	1	-	-
Для спортивной дисциплины: многоборье					
	Бег 60 м с высокого старта	8,8	8,4	7,7	7,5
	Тройной прыжок в длину с места	700	730	760	775
	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	210	240	250	270
	Жим штанги лёжа весом не менее 70 кг	-	-	1	-
	Жим штанги лёжа весом не менее 80 кг	-	-	-	1
	Жим штанги лёжа весом не менее 35 кг	1	-	-	-
	Жим штанги лёжа весом не менее 30 кг	-	1	-	-

Тестирование проводится на стадионе, как правило, в один день. Если погода плохая (низкая температура воздуха, дождь, сильный ветер), тестирование можно перенести в манеж.

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

Бег (спринт) выполняется на дорожке стадиона, с высокого старта «по движению», даётся одна попытка. Бег свыше 300 метров - на дорожке стадиона с длиной по кругу 400 метров, с высокого старта «по движению» - одна попытка. При необходимости, может представиться вторая попытка.

В прыжковых тестах (прыжок в длину с места, тройной прыжок с места) спортсмену дается три попытки в каждом упражнении, для выполнения десятерного

прыжка – вторая попытка даётся при необходимости улучшить результат. Между попытками делается отдых 3 - 5 минут. Результат в каждом виде упражнения фиксируется по лучшей попытке.

Бросок ядра, бросок набивного мяча выполняются в секторе для толкания ядра. Спортсмену дается 3 попытки. Отдых между попытками — до трёх минут. Результат в каждом виде упражнения фиксируется по лучшей попытке.

В тестовых упражнениях со штангой первые две попытки выполняются с весом меньше зачетного на 10-5 кг. Третья попытка выполняется с нормативным весом. Спортсмен должен один раз выполнить упражнение с зачетным весом. Тренером применяются приёмы страховки.

Организация аттестации

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся. Частота тестирования может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла. Для юных бегунов на короткие дистанции целесообразно проводить не менее 3-4-х этапных тестирований в год. Цель этих тестирований - определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Для определения исходного состояния юного спортсмена в начале подготовительного периода (сентябрь-октябрь) проводится первое тестирование. Целью второго и третьего тестирований является определение эффективности применяемых нагрузок по окончании подготовительного (декабрь) и зимнего соревновательного периодов (март). По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок. И последнее тестирование на этапе основных соревнований имеет целью достижение контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата на основной дистанции.

Текущее тестирование проводится за 1-1,5 недели до начала основных соревнований, цель его - определение уровня развития основных физических качеств и их соответствие контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

Основные требования к контролю:

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

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

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной

подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 4 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из Имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования. При проведении промежуточной и итоговой аттестации занимающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки, и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам). Занимающийся переходит на следующий этап подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа.

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

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

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

В случае неудачной сдачи требований аттестации занимающихся имеет право на повторную аттестацию.

На следующий этап подготовки переходят только занимающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий этап подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из СШ за не освоение программных требований.

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

Выпускниками СШ являются спортсмены прошедшие все этапы подготовки, сдавшие выпускные нормативы на тренировочном этапе и выполнившие не ниже норматива второго спортивного разряда.

Медико-биологическое обследование спортсменов обеспечивает врачебно-физкультурный диспансер.

Тестирование проводится в несколько этапов на различных уровнях медико-биологического обеспечения для высококвалифицированных спортсменов.

Углубленное медицинское обследование (далее-УМО) спортсмены проходят два раза в год (в начале и в конце спортивного года) в городском врачебно-физкультурном диспансере.

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

Этапный контроль (этапное комплексное обследование- далее ЭКО)

Кроме обследования в лабораторных условиях исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставится задача оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

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

В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится для спортсменов, имеющих квалификацию 2 спортивного разряда и выше.

Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок.

При их использовании соблюдается ряд методических требований:

- а) нагрузки должны быть специфичными для данного вида;
- б) каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели;
- в) точно учитывается интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки (секунды, метры, баллы и т. д.);
- г) сопоставляются аналитические показатели, сделанные тренером и медико-биологические показатели.

Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годичного цикла.

Текущее обследование (далее-ТО) осуществляется в медицинском пункте спортивной школы. Организуется по заранее намеченному плану, либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера.

Его цель - выявить, как спортсмен переносит максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Минимальный комплекс включает: измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к нагрузке.

Биохимический контроль вспомогательный диагностический метод, позволяющий отслеживать функциональное состояние организма спортсмена, оценивать эффективность и рациональность выполняемых нагрузок, уточнить назначенное лечение, либо скорректировать его. Позволяет вовремя принять меры при появлении первых признаков перетренированности.

Проводится как в лаборатории на современном оборудовании, так и на местах проведения тренировочных сборов или тренировок.

5. Перечень информационного обеспечения

Нормативные документы:

1. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 года № 673 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика».
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;
5. Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.
6. Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
8. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Методическая литература:

9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки – М: Физкультура и спорт, 1977 г. – 271 с
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для институтов. физической культуры. – М: Физкультура и спорт, 1991 г. – 543 с
11. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 1977 г.
12. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М: Физкультура и спорт, 1983 г.
13. Зеличенко В.Б. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора – М: Терра-Спорт, 2000 г.
14. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. - М: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001 г.
15. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М. Физкультура и спорт, 1986 г.
16. Иванова Л.С. Вариативность в подготовке метателей. – М: Физкультура и спорт, 1987 г.
17. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М: ВНИИФК, 1995 г. – 38 с

18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать – М: ООО «Издательство АСТ», 2003 г. – 863 с
19. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.: ВНИИФК, 2003 г. – 86-89 с
20. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М: Физическая культура, 2010 г. – 208 с
21. Чеснокова Н.Н. Никитушкин В.Г. Лёгкая атлетика учебник. – М: Физическая культура, 2010 г. – 448с
22. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие для институтов и техникумов физ. культуры - М: Физкультура и спорт, 1987 г. – 128 с
23. Жилкин А.И. Теория и методика легкой атлетики. Учебник Издательство: Академия (Academia) Серия: Высшее профессиональное образование. 2013 г. – 464 с
24. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М: Академия, 2004 г. – 480 с
25. Хозяинов Г.И., Кузьмина Н.В., Варфоломеева Л.Е. Акмеология физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – Академия, 2007 г. – 208 с.
26. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М: Академия, 2006 г. – 528 с
27. Туревский И.М., Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М: Академия, 2003. – 320 с
28. Методические рекомендации Центра развития лёгкой атлетики ИААФ 2016 г.

Интернет-ресурсы

29. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
30. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
31. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
32. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
33. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
34. <http://rusathletics.info> - Всероссийская федерация лёгкой атлетики
35. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация лёгкой атлетики

6. ПЛАН СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План спортивных мероприятий формируется СШ г. Зеленогорска на основе Единого календарного плана краевого, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий спортивных мероприятий на текущий год и календаря спортивных мероприятий всероссийской федерации лёгкой атлетики ежегодно.

План спортивных мероприятий является приложением к настоящей программе и формируется ежегодно.

Таблица 25

**Календарь спортивно-массовых мероприятий МБУ СШ имени Д.Ф. Кудрина
на 2021 год**

№ п/п	Наименование физкультурного мероприятия, спортивного соревнования (возрастная группа)	Сроки	Место проведения	Спортивное сооружение, на котором планируется проведение спортивного соревнования	Главный судья Главный секретарь Представитель команды
1	Участие в всероссийском турнире на призы Газпрома среди юношей и девушек 2005-2006 и 2007-2008 г.р.	04-06.01	г. Томск		Ядыкина Г.И
2	Первенство СФО юниоры и юниорки до 20 лет, до 23 лет	11-12.01	Иркутск		Нестеренко Ю.Г.
3	Открытое первенство города по лёгкой атлетике среди юношей и девушек 14-15 лет	18-19.01	Зеленогорск	д/с «Факел»	Гл. судья Хохряков В.В Гл. Секретарь Красикова Е..
4	Первенство России юноши и девушки до 18 лет	30.1-1.2	Новочебоксарск		
5	Открытое первенство Красноярского края по легкой атлетике в помещении (юноши и девушки 2006-2007г.)	1.01-.02.02	Зеленогорск	д/с «Факел»	Гл. судья Нестеренко Ю.Г Гл. Секретарь Куницын А.Е.
6	Открытый Чемпионат Красноярского края по лёгкой атлетике(2004г.р. и старше(личные)	07 - 09.02	Красноярск	Л/а манеж «Спортпарк Атлетика» ул. Вавилова, 1 стр.54 Метания Железногорск	Нестеренко Ю.Г.
8	Первенство России среди юниоров до 23 лет	13-15.02	Санкт-Петербург		
9	Открытое первенство города по л/а к дню защиты отечества (многоборье для	22.02	Зеленогорск	ДЮСШ Факел	Красикова Е. Хохряков В.В.

	мальчиков 2007 и младше)				
10	Открытое первенство города по л/а к дню 8 марта (многоборье для девочек 2007 и младше)	7.03	Зеленогорск	ДЮСШ	Ядыкина Г.И.
11	Открытые краевые соревнования по легкой атлетике в закрытом помещении памяти известного тренера В.А. Дорохова (юноши, девушки 2005-2006, 2007-2008 г.р.) (личные)	13-15.03	Ачинск	Л/а манеж «Рекорд» ул. Кравченко, 30	Чиж Д.И
12	Открытые краевые соревнования по легкой атлетике в закрытом помещении памяти известного тренера И.М. Шмуклера (юноши, девушки 2005-2006 г.р.) (личные)	20-22.03	Красноярск	Л/а манеж «Спортпарк Атлетика» ул. Вавилова, 1 стр.54	Нестеренко Ю.Г.
13	Президентские состязания		Зеленогорск	д/с «Факел»	Гл. Судья Леоненко Л.С Гл. Секретарь
14	Первенство города среди общеобразовательных школ ШСЛ по программе 4х борья	22-24 .04	Зеленогорск	д/с «Факел»	Гл. Судья- Ядыкина Г.И. Гл. Секретарь
15	Первенство города "Шиповка юных" среди учащихся общеобразовательных учреждений 2008-2009 г.р (девочки и мальчики)	Апрель-май	Зеленогорск	д/с «Факел» стадион «Труд»	Гл. Судья Хохряков В.В.

16	Открытое первенство Красноярского края (лично–командные соревнования; юноши, девушки до 18 лет, юниоры-юниорки до 20лет, до 23 лет	22-24.05	Красноярск	Стадион Центральный ККОР о. Отдыха, 15а	Нестеренко Ю.Г.
17					
18	Открытое первенство города по лёгкой атлетике г. Зеленогорска среди юношей и девушек 2006-2007г.р.	29-30.05	Зеленогорск	Стадион «Труд»	Гл. Судья Чиж Д.И Гл. Секретарь
19	Чемпионат и первенство СФО среди юниоров до 23лет, 20 лет, юношей и девушек до 18 лет	5-7.06.	Иркутск		Нестеренко Ю.Г.
20	Открытое первенство Красноярского края по легкой атлетике (юноши, девушки 14-15 лет (лично-командные)	12-14.06	Железнодорожск	Стад. «Труд» ул. Свердлова, 2 легкоатлетический манеж МБОУ ДО «ДЮСШ № 1» ул. Свердлова, 26	Нестеренко Ю.Г
21	Открытый чемпионат Красноярского края по легкой атлетике (лично-командные)	19-21.06	Красноярск	Стадион Центральный ККОР о. Отдыха, 15а	Нестеренко Ю.Г.
22	Первенство России среди юношей и девушек до 18 лет	19-21.06	Казань		

23	Открытые краевые соревнования «Мемориал памяти спортсменов, тренеров, спортивных работников Красноярского края» (личные соревнования; мужчины, женщины)	03-04.07	Красноярск	Стадион Центральный ККОР о. Отдыха, 15а	
24	Открытые краевые соревнования на призы чемпиона мира, ЗМС России Александра Менькова (прыжки в длину, личные соревнования; мужчины, женщины, молодежь 20 – 22 года, юниоры, юниорки 18 – 19 лет, юноши, девушки 16 – 17 лет, 14 – 15 лет, 12 – 13 лет)	14-15.08	Минусинск	С/к п/к «Автобаланс» проезд Текстильный, 4	
25	Первенство Общеобразовательных школ города по легкоатлетической эстафете «Золотая осень» среди би 8 классов	17.09	Зеленогорск	Стадион «Труд»	Гл. Судья Хохряков В.В. Гл. Секретарь
26	Чемпионат и первенство города по легкоатлетическому кроссу в рамках Всероссийского кросса нации	20.09	Зеленогорск	«Аллея Дружбы»	По назначению
27	Открытое первенство Красноярского края (кросс, лично – командные соревнования; юниоры, юниорки 18 – 19 лет, юноши, девушки 16 – 17 лет,	02-03.10	Сосновоборск	Лыжная база «Снежинка» ул. Солнечная, 2а	Чиж Д.И.

	14 – 15 лет, 11 – 13 лет)				
28	Открытое первенство города Зеленогорска по лёгкой атлетике. (Среди юношей и девушек 2006-2008, 2004-2005г.р..)	14.10	Зеленогорск	Д/с «Факел»	Гл. Судья Ядыкина Г.И Гл. Секретарь
29	Открытые краевые соревнования в помещении памяти известного директора школы Г.Е. Леоненко (личные соревнования; юноши, девушки 11 – 12 лет, 13 – 14 лет)	23-25.10	Зеленогорск	Легкоатлетический манеж Дома спорта «Факел»	Нестеренко Ю.Г.
30	Открытые краевые соревнования в помещении памяти известного тренера В.А. Ситова (личные соревнования; юноши, девушки 15 – 16 лет, 13 – 14 лет)	01-03.11	Железного рск	Легкоатлетический манеж МБОУ ДО «ДЮСШ № 1» ул. Свердлова, 16	Чиж Д.И.
31	Путешествие в Спортландию для групп СО 1г. об, НП 1г. об	21.11	Зеленогорск	МБУ СШ им. Д.Ф. Кудрина	Гл. Судья Красикова Е.С. Гл. Секретарь
32	Краевые соревнования по легкой атлетике в закрытом помещении на призы двукратной Олимпийской чемпионки ЗМС России Светланы Мастерковой (мужчины и женщины 2004 г.р. и старше)	13-15.11	Ачинск	Л/а манеж «Рекорд» ул. Кравченко, 30	Нестеренко Ю.Г.

33	«Мама и я» посвящённые дню Матери	Ноябрь	Зеленогорск	МБУ СШ им. Д.Ф. Кудрина	Гл. Судья Ядыкина Г.И. Гл. Секретарь
34	Открытый чемпионат города по лёгкой атлетике в помещении 2006 и старше	27-28.11	Зеленогорск	д/с «Факел»	Гл. Судья Леоненко С.Г Гл. Секретарь
35	Открытое первенство Красноярского края (в закрытом помещении, лично–командные соревнования; юниоры, юниорки 18 – 19 лет, юноши, девушки 16 – 17 лет)	11-13.12	Красноярск Железнодорожн ск	Л/а манеж «Спортпарк Атлетика» ул. Вавилова, 1 стр.54 легкоатлетическ ий манеж МБОУ ДО «ДЮСШ № 1» ул. Свердлова, 26	Нестеренко Ю.Г
36	Первенство города по л/а на призы Деде Мороза (младший возраст)	19.12	Зеленогорск	д/с «Факел»	Гл. Судья Хохряков В.В. Гл. Секретарь
37	Открытый Кубок Красноярского края, личные соревнования; мужчины, женщины 24 года и старше, юниоры, юниорки до 23 лет, юноши, девушки 16 - 17 лет)	18-20.12	Красноярск Железнодорожн ск	Л/а манеж «Спортпарк Атлетика» ул. Вавилова, 1 стр.54 легкоатлетическ ий манеж МБОУ ДО «ДЮСШ № 1» ул. Свердлова, 26	Нестеренко Ю.Г
38	Первенство города на призы Новогодней Ёлки (старший и средний возраст)	26.12	Зеленогорск	д/с «Факел»	Гл. судья Ядыкина Г.И.