

Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва “Тасма”» г.Казани

«Рассмотрено»

Заседание тренерского совета

№ 4 от 19.09 2018 г.

«Утверждаю»

Директор МАУ «СШОР “Тасма”» г.Казани

Р.Р.Шурыгина

Приказ № 45 от 19.09 2018 г.



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденного приказом Минспорта России от 16.02.2013 N 220 (Зарегистрировано в Минюсте РФ 16.02.2015г.)

Срок реализации программы: 9 лет и более.

Казань – 2018

СОДЕРЖАНИЕ

1- Пояснительная записка.....	3 стр.
2- Нормативная часть.....	14 стр.
Этап начальной подготовки.....	20 стр.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)...	22 стр.
Этап совершенствования спортивного мастерства.....	24 стр.
Этап высшего спортивного мастерства.....	27 стр.
3- Методические рекомендации для проведения	29 стр.
тренировочных занятий по легкой атлетике.....	
Направленность на максимально возможные	29 стр.
достижения.....	
Возрастание нагрузок.....	30 стр.
Непрерывность и цикличность процесса подготовки.....	30 стр.
Программно-целевой подход к организации спортивной	30 стр.
подготовки.....	
Взаимосвязанность спортивной подготовки и	31 стр.
соревновательной деятельности.....	
Единство общей и специальной спортивной подготовки...	31 стр.
Индивидуализация спортивной подготовки.....	31 стр.
Программный материал для практических занятий.....	33 стр.
План спортивной подготовки.....	35 стр.
Планирование тренировочной работы.....	36 стр.
Структура микроциклов.....	40 стр.
Теоретическая подготовка.....	44 стр.
Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	44 стр.
Восстановительные мероприятия и средства	47 стр.
психологического восстановления.....	
Инструкторская и судейская практика.....	64 стр.
4- Система контроля и зачетные требования.....	65 стр.
Требования к организации контроля за процессом	67 стр.
спортивной подготовки.....	
5- Ожидаемые результаты.....	68 стр.
6- Приложение.....	70 стр.
Приложение №1.....	70 стр.
Приложение №2.....	73 стр.
Приложение №3.....	129 стр.
7- Список литературы и интернет ресурсов.....	133 стр.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лёгкая атлетика – «Королева спорта». Это – не пустые слова. Человеческая жизнь зарождалась и начиналась сначала – с ходьбы и бега, прыжков и метаний орудий охоты. Потом человек захотел быть самым сильным, быстрым и удачливым охотником. Так и появились первые состязания, турниры и соревнования.

Легкоатлетические упражнения проводились с целью физической подготовки, а также для проведения состязаний ещё в глубокой древности. Но история лёгкой атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на олимпийских играх Древней Греции (776 год до нашей эры).

Современная лёгкая атлетика начала свой путь с отдельных попыток в разных странах проводить соревнования в беге, прыжках и метаниях. Считается, что начало истории современной лёгкой атлетики положили соревнования в беге на дистанцию около 2 км учащиеся колледжа в г. Регби (Великобритания) в 1837 г., после чего такие соревнования стали проводиться в других учебных заведениях Великобритании.

Позднее в программу соревнований стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, метание тяжести, а в 1851 г. — прыжки в длину и высоту с разбега. В 1864 г. между университетами Оксфорда и Кембриджа были проведены первые соревнования, ставшие в дальнейшем ежегодными, положившие начало традиционным двусторонним матчам.

Широкое развитие современной лёгкой атлетики связано с возрождением олимпийских игр (1896 г.), в которых, отдавая дань древнегреческим олимпиадам, ей отвели наибольшее место. И сегодня Олимпийские игры — мощный стимул для развития лёгкой атлетики во всем мире.

Начало распространению лёгкой атлетики в России было положено в 1888 г., когда в Тярлево, близ Петербурга, был организован спортивный кружок. В том же году там было проведено первое в России соревнование по бегу. Впервые первенство России по лёгкой атлетике проходило в 1908 г. В нём приняли участие около 50 спортсменов.

В 1911 г. создаётся Всероссийский союз любителей лёгкой атлетики, объединивший около 20 спортивных лиг Петербурга, Москвы, Киева, Риги и других городов.

В 1912 г. российские легкоатлеты (47 человек) впервые участвовали в Олимпийских играх — в Стокгольме. Из-за слабой подготовленности спортсменов и плохой организации выступление российских легкоатлетов прошло неудачно — никто из них не занял призового места.

Организация.

Высшим руководящим органом, регулирующим проведение соревнований и развитием лёгкой атлетики как вида спорта, является: Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ). ИААФ определяет международные правила проведения соревнований и ведёт мировой рейтинг ведущих спортсменов легкоатлетов. Главные старты, проводимые под эгидой ИААФ — это соревнования по лёгкой атлетике в программе Олимпийских игр, а также чемпионаты мира на открытых стадионах и в закрытых помещениях.

Открытый стадион.

Большинстве случаев легкоатлетический стадион бывает совмещён с футбольным (в США американский футбол или лактосс) стадионом и полем (например, стадион «Лужники» до реконструкции). Стандартно включает в себя овальную 400 метровую дорожку, которая обычно состоит из 8 или 9 отдельных дорожек, а также секторов для соревнований в прыжках и метаниях. Дорожка для бега на 3000 метров с препятствиями имеет особую разметку и препятствие с водой вынесено на специальный вираж.

Принято измерять дистанции на стадионах в метрах (бег на 10 000 метров), а на шоссе или открытой местности в километрах (кросс 10 километров). Дорожки на стадионах имеют специальную разметку, отмечающую старт всех беговых дисциплин и коридоры для передачи эстафет.

Иногда соревнования по метанию (обычно метанию молота и копья) выделяют в отдельную программу или вообще выносят за пределы стадиона, так как потенциально снаряд, случайно вылетевший за пределы сектора, может нанести увечья другим участникам соревнований или зрителям.

Закрытый стадион (Манеж).

Стандартно включает в себя овальную 200-метровую дорожку, состоящую из четырёх-шести отдельных дорожек, дорожку для бега на 60 метров и секторов для прыжковых видов. Единственный вид для метаний, входящий в программу зимнего сезона в закрытых помещений — это толкание ядра и, как правило, он не имеет специального сектора и организуется отдельно на месте других секторов. Официальные соревнования IAAF проводятся только на 200-метровой дорожке, однако существуют стадионы с нестандартной дорожкой (140 метров, 300 метров и другие).

В манежах на виражах закладывают определённый угол уклона (обычно до 18°), который облегчает бегунам прохождение дистанции на поворотах с малым радиусом кривизны.

Начиная с 2006 года, дистанция 200 метров была исключена из программы чемпионатов мира и Европы по соображениям того, что участники поставлены в неравные условия, то есть тот, кто бежит по внешней дорожке, находится в самых выгодных условиях. Однако на некоторых соревнованиях забеги на 200-метровой дистанции проводятся до сих пор.

Правила.

Победителем соревнований в лёгкой атлетике становится атлет или команда, которые показали наилучший результат в финальном забеге или в финальных попытках технических дисциплин в рамках правил.

Первенство в беговых видах лёгкой атлетики (на дорожке стадиона) проводится в несколько этапов: квалификация, $\frac{1}{4}$ финала, $\frac{1}{2}$ финала. В результате

отбора определяются спортсмены (команды), которые разыграют финал. Количество участников определяется регламентом соревнований. Например, на Олимпийских играх в каждом номере программы страна может быть представлена как минимум одним участником и максимум тремя (при условии выполнения предварительного норматива). В эстафетном беге страну представляет одна команда. В кроссе, беге по шоссе, ходьбе и многоборьях существуют только финалы.

Дисциплины.

Лёгкая атлетика относится к весьма консервативным видам спорта. Так, программа мужских дисциплин в программе Олимпийских игр (24 вида) не менялась с 1956 года. В программу женских видов входит 23 вида. Единственная разница — это ходьба на 50 км, которой нет в женском списке. Таким образом, лёгкая атлетика является наиболее медалеёмким видом среди всех олимпийских видов спорта.

Программа чемпионатов в помещении состоит из 26 видов (13 мужских и 13 женских).

На официальных (некоммерческих) соревнованиях мужчины и женщины не участвуют в совместных стартах.

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

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

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

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

Все виды легкой атлетики подразделяются на группы:

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

У женщин проводятся заходы:

- на стадионе – 3, 5, 10 км;
- в манеже – 3, 5 км;
- на шоссе – 10, 20 км.

У мужчин проводятся заходы:

- на стадионе – 3, 5, 10, 20 км;
- в манеже – 3, 5 км;
- на шоссе – 35, 50 км.

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

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

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

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

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

Бег на выносливость:

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

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

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

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

Барьерный бег – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости.

Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100 (К) м у женщин; 110 (К), 300, 400 (К) м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

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

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

Эстафетный бег включает классические виды 4x100 м и 4x400 м и проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4x200 м и 4x400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским

улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты – мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые шведские эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 м – у мужчин и 400 + 300 + 200 + 100 м – у женщин.

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

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

Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность.

К первой группе относятся:

- а) прыжки в высоту с разбега;
- б) прыжки с шестом с разбега.

Ко второй группе относятся:

- а) прыжки в длину с разбега;
- б) тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков:

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

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

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

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

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

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы:

1) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега;

2) метание снарядов из круга;

3) толкание снаряда из круга.

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

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

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

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

Многоборья.

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

К неклассическим видам многоборья относятся:

- восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м);

- пятиборье для девушек (100 м с/б, ядро, высота, длина, 800 м).

В спортивной классификации определены: у женщин – пятиборье, четырехборье и троеборье; у мужчин – девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Четырехборье, раньше оно называлось «пионерским», проводится для школьников 11–13 лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

Программа по виду спорта легкая атлетика МАУ «СШОР «Тасма»» г.Казани (далее – «СШОР «Тасма»») составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 апреля 2013 г. N 220 (редакция от 16 февраля 2015г. №133)), в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», примерной программой по легкой атлетике для системы дополнительного образования детей ДЮСШ, СДЮСШОР и локально-нормативными актами «СШОР «Тасма»».

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

Программой предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса подготовки легкоатлетов, последовательность в решении задач укрепления здоровья, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. При ее

разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки учащихся, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

Срок обучения по Программе – 9 лет и более.

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

Нормативная часть программы включает:

- режим тренировочной работы и наполняемость групп по этапам подготовки;
- примерный план тренировочных занятий;
- соотношение средств общей, специальной физической подготовки и специальной подготовки;
- показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле;
- требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям;
- контрольные нормативы.

Обучение осуществляется в группах, наполняемость которых регламентируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами, и закреплена Приказом Минспорта России от 24.04.2013 г. №220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика» (редакция от 16 февраля 2015г. №133).

Программа предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья;
- подготовка спортсменов легкоатлетов высокой спортивной квалификации, подготовка резерва сборной команды Республики Татарстан и России;
- теоретическая подготовка спортсменов;

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

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

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- контрольные соревнования.

Дополнительные формы тренировочного процесса:

- тренировочные сборы;
- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления спортсменов на этапы подготовки и минимальное количество спортсменов, занимающихся в группе на каждом этапе подготовки:

Этапы спортивной подготовки		Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки		3	9	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	T(CC)-1	5	12	14
	T(CC)-2			12

	T(CC)-3			10
	T(CC)-4			
	T(CC)-5			8
Этап совершенствования спортивного мастерства	До года	17		4
	Свыше года			
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	18		2

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

Максимальный количественный состав групп по видам спорта:

- до 20 человек, в зависимости от этапа подготовки;
- в командных игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них;
- при проведении занятий с занимающимися из различных групп, максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе.

Объём нагрузки на тренировочном занятии определяется тренером в соответствии с месячным планом и учётом индивидуальных особенностей обучающихся. Возможно изменение интенсивности и объёма нагрузки на занятии в соответствии с физиологическими особенностями организма обучающихся. Месячный план составляется на основе содержания и объёмов, рекомендованных примерной программой для системы дополнительного образования детей и рабочей программой по данному виду спорта.

**Соотношение объемов тренировочного процесса
по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки
по виду спорта легкая атлетика**

Виды спортивной 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		
Бег на короткие дистанции						
Общая физическая подготовка (%)	76-79	73-78	29-38	18-27	18-23	16-20
Специальная физическая подготовка (%)			22-28	26-33	26-34	26-32
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	24-30	25-31	28-35	26-32
Техническая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13	16-20
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9
Бег на средние и длинные дистанции						
Общая физическая подготовка (%)	76-79	73-78	50-60	41-48	20-24	17-21
Специальная физическая подготовка (%)			12-15	15-18	30-36	32-38
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	18-22	20-24	22-27	16-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13	16-20
Участие в соревнованиях,	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9

тренерская и судейская практика (%)						
Спортивная ходьба						
Общая физическая подготовка (%)	76-79	73-78	50-60	41-48	20-24	17-21
Специальная физическая подготовка (%)			12-15	15-18	30-36	32-38
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	18-22	20-24	22-27	16-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13	16-20
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9
Прыжки						
Общая физическая подготовка (%)	76-79	73-78	29-38	19-27	18-23	16-20
Специальная физическая подготовка (%)			22-28	26-33	26-34	26-32
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	24-30	25-31	28-35	26-32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13	16-20
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9
Метания						
Общая физическая	76-79	73-78	29-38	19-27	18-23	16-20

подготовка (%)						
Специальная физическая подготовка (%)			22-28	26-33	26-34	26-32
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	24-30	25-31	28-35	26-32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13	16-20
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9
Многоборье						
Общая физическая подготовка (%)	75-87	73-82	61-66	33-39	20-25	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	10-20	15-20	20-30	40-61	57-69	64-77
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	3-5	3-6	5-8	6-12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9

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

«СШОР «Тасма»», осуществляя спортивную подготовку, организует тренировочный процесс в соответствии с программой по виду спорта легкая атлетика. Каждый тренер составляет рабочую программу для каждой

тренировочной группы. При объединении в одну группу занимающихся по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам подготовки (обязательны на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах, тренировочных сборах (местных, с выездом в другой регион, в условиях спортивно-оздоровительного лагеря), инструкторская и судейская практика.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта легкая атлетика:

Виды спортивных соревнований	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		
Контрольные	-	2	4	4	6	6
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся СШОР «Тасма», проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта легкая атлетика;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой

всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта легкая атлетика;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены СШОР «Тасма» направляется на спортивные соревнования в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий, утвержденным директором СШОР «Тасма» и согласованным старшим тренером отделения, и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки. (Приложение №3)

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки.

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

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с	Прыжок в длину с места

качества	места (не менее 135 см)	(не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)
Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 25 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)
Выносливость	Челночный бег 3x10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Прыжки		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)
Метания		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10 м (не более 9,7 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 28 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков)
Многоборье		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10 м (не более 9,7 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 28 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков)

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

- укрепление здоровья,
- улучшение физического развития,
- овладение основами техники выполнения упражнений

- разносторонняя физическая подготовленность,
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям,
- воспитание черт характера.

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

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

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

Тренировочные нагрузки на этапе начальной подготовки у девушек такие же, как и у юношей.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На тренировочный этап зачисляются учащиеся, прошедшие обучение на этапе начальной подготовки, выполнившие III юношеский спортивный, выполнившие приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Бег 150 м с высокого	Бег 150 м с высокого

	старта (не более 25,5 с)	старта (не более 27,8 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин 44 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 01 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 40 см)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 10 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Метания		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,6 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 10 м 00 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 8 м 00 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 30 см)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м

		00 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 9 м 00 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 7 м 00 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	

В тренировочных группах проходят этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки.

Задачами тренировочного этапа являются:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- обучение основам техники в дисциплинах легкой атлетики;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение теоретических знаний;
- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы в основном средствами ОФП;
- дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности,
- развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости;
- совершенствование техники спринтерского бега;
- дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП;
- развитие общей выносливости;
- совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта;
- повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости;

- совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований;
- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапы совершенствования спортивного мастерства принимаются спортсмены, выполнившие норматив КМС (кандидат в мастера спорта), выполнившие нормативные требования по общей, специальной, технической подготовленности и по результатам участия в соревнованиях.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,2 с)
	Бег 300 м с высокого старта (не более 38,5 с)	Бег 300 м с высокого старта (не более 43,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)
	Десятерной прыжок с места (не менее 25 м 00 см)	Десятерной прыжок с места (не менее 23 м 00 см)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,0 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 6 мин 00 с)	Бег 2000 м (не более 7 мин 10 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Спортивная ходьба		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,2 с)

	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
Выносливость	Бег 5 км (не более 17 мин 30 с)	Бег 3 км (не более 12 мин 00 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Прыжки		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Полуприсед со штангой (не менее 80 кг)	Полуприсед со штангой (не менее 40 кг)
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,4 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Метания		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,6 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,7 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
Силовые качества	Рывок штанги (не менее 70 кг)	Рывок штанги (не менее 35 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,7 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 7 м 60 см)	Тройной прыжок с места (не менее 7 м 00 см)
Силовые качества	Жим штанги лежа (не менее 70 кг)	Жим штанги лежа (не менее 25 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Структура годичного цикла тренировок, на этапе совершенствования спортивного мастерства, сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип этапа спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Годичный цикл, строится с учетом календаря

основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов, значительно повышается объем специализированных нагрузок и соревнований, как на основной, так и на смежных дистанциях.

При подготовке легкоатлетов в группах совершенствования спортивного мастерства увеличивается время, отводимое для восстановительных мероприятий.

Этап высшего спортивного мастерства.

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,1 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,9 с)
	Бег 300 м с высокого старта (не более 37,0 с)	Бег 300 м с высокого старта (не более 41,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 280 см)	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)
	Десятерной прыжок с места (не менее 27 м 00 см)	Десятерной прыжок с места (не менее 25 м 00 см)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,6 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,7 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)

Выносливость	Бег 2000 м (не более 5 мин 45 с)	Бег 2000 м (не более 6 мин 40 с)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Спортивная ходьба		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,2 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,9 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
Выносливость	Бег 5 км (не более 17 мин 00 с)	Бег 3 км (не более 11 мин 30 с)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Полуприсед со штангой (не менее 100 кг)	Полуприсед со штангой (не менее 50 кг)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Метания		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,4 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,3 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 280 см)	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)
Силовые качества	Рывок штанги (не менее 80 кг)	Рывок штанги (не менее 40 кг)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 270 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м 75 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м 30 см)
Силовые качества	Жим штанги лежа (не	Жим штанги лежа (не

	менее 80 кг)	менее 30 кг)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

В основу многолетней подготовки легкоатлетов положены основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов.

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Направленность на максимально возможные достижения.

Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки,

позападном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки для каждого этапа подготовки с возможностью внесения корректировок при их реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.

Возрастание нагрузок.

Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме тренировочных средств.

Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

Этапы, задачи, средства и методы подготовки для различных дисциплин легкой атлетики, развиваемых в «СШОР «Тасма»», имеют незначительные различия и поэтому могут быть взяты за основу планирования и построения многолетней подготовки спортсменов разных специализаций.

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

Для развития:

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

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

- скоростно-силовые качества: с 10-12 лет до 13-14 лет;

- абсолютная сила: с 14 до 17 лет;

- гибкость: с 6 до 10 лет;

- ловкость: с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет.

Особая роль в многолетней системе подготовки и достижения высоких спортивных результатов принадлежит отбору талантливых легкоатлетов.

Отбор и спортивная ориентация учащихся представляет собой сложный и длительный процесс, в котором можно выделить четыре этапа:

1 – набор в группы начальной подготовки;

2 – отбор обучающихся в тренировочные группы;

3 – отбор для углубленной специализации в легкой атлетике;

4 – отбор в сборные команды РТ, РФ.

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

- морфофункциональные показатели (антропометрические данные, возраст);

- уровень физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);

- координационные способности и способность к обучаемости сложным упражнениям;

- уровень морально-волевых (психологических) качеств;

- генетические факторы.

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. Весь процесс многолетней тренировки спортсмена делится на четыре основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в СШОР «Тасма».

Программный материал для практических занятий.

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

Она строится на основе следующих методических положений:

1. ориентация уровней нагрузок спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах подготовки;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности спортсменов;
4. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

На этапе начальной подготовки основное внимание тренера нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 80-90/10-20% на первом году обучения и 80-85/15-20%-на втором.

На этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде спорта 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 учащихся. Общая физическая подготовка в первые два года обучения в учебно-тренировочных группах занимает 60-80% и направлена на развитие основных физических качеств и формирование разнообразных двигательных умений и навыков. В 3-й и 5-й годы обучения в тренировочных группах содержание ОФП в большей мере приближается по своему воздействию к избранному виду спорта и составляет 30-40%, в то же время происходит увеличение до 40-60% доли специальной физической подготов-

ки, которая направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техники видов легкой атлетики.

В группах совершенствования спортивного мастерства годичный цикл подготовки многоборцев состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна периодизация годичного цикла тренировки.

Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа – общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные многоборцы принимают участие в 4-6 соревнованиях (в т.ч. 1-2 многоборья).

Второй подготовительный период также делится на 2 этапа – общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй - более продолжительный соревновательный период (22 недели) следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

Для спортсменов, занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства, такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер.

На этапе совершенствования спортивного мастерства происходит увеличение доли специальной физической подготовки. В первые два года обучения соотношение средств ОФП и СФП составляет 30% к 70%, в третий год – 20% к 80%. Специальная физическая подготовка направленная на совершенствование специальных качеств и спортивной техники.

План спортивной подготовки.

При составлении тематического плана учтен режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 52 недели (включает 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях СДЮСШОР «Тасма» и дополнительные 6 недель тренировок в оздоровительно-спортивном лагере или по индивидуальным планам подготовки учащихся на период их активного отдыха). С увеличением

общего годового объёма часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) учащихся, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов. *(Приложение №1)*

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

Тематический план раскрывает:

- содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам;
- объёмы основных параметров подготовки;
- распределение объёмов основных средств тренировки по неделям (52 недели);
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;

Планирование тренировочной работы.

Тренировочная работа в «СШОР «Тасма»» планируется на основе данной программы и годовых графиков расчета учебных часов.

В «СШОР «Тасма»» должна быть следующая документация по планированию:

1. Перспективный план роста спортивного мастерства занимающихся;
2. Тренировочный план-график тренировочных занятий;
3. Графики тренировочного плана для отделения и для тренировочных групп;
4. Рабочий план (поурочный) на месяц для каждой тренировочной группы;
5. Конспекты тренировочных занятий;

6. Индивидуальные планы тренировок на месяц;
7. Годовой календарный план спортивных соревнований;
8. Расписание тренировочных занятий.

Перспективный план составляется, как правило, на 4 года для учебной группы и для отдельных спортсменов, начиная со II разряда. В перспективных планах определяются задачи на весь планируемый период, направленность тренировочного процесса для данной тренировочной группы, содержание применяемых средств с учетом специфических особенностей видов легкой атлетики, по которым данная группа специализируется, и уровень достижений по годам.

В индивидуальных перспективных планах конкретизируется уровень достижений спортсмена и направление тренировочного процесса по годам, выполнение разрядных норм спортивной классификации и планы участия в соревнованиях по годам.

Годовой тренировочный план-график тренировочных занятий составляется с учетом требований программы и тренировочного плана каждой группы и для отдельных спортсменов старших разрядов. (*Приложение №2*)

В плане раскрываются основные разделы тренировочного процесса, указывается объем работы в часах в течение всего года, ежемесячно.

На основании годового плана разрабатываются для каждой группы тренировочные планы-графики по периодам учебного года. В них определяются задачи, раскрываются средства и специфика их применения для данной группы, планы участия в соревнованиях и выполнения установленных контрольных нормативов.

График тренировочного плана составляется каждым тренером на весь год или на полугодие для отдельных групп, для параллельных групп - старшим тренером. В нем определяются общие задачи на год или на полугодие и раскрываются средства, используемые для решения этих задач. Решение задач и последовательность применения средств планируется поурочно с проведением зачетов по окончании изучения того или иного раздела (вида).

Рабочие тренировочные планы составляются на месяц. При этом определяются более конкретные задачи, подбираются необходимые средства и на каждое занятие указывается направленность работы и ее объем по времени в зависимости от условий и места занятий.

При составлении индивидуальных планов (для спортсмена старших разрядов) на ряд лет и на годичный цикл используются те же формы, что и для планирования учебного тренировочного процесса для учебных групп.

Индивидуальный план тренировки на месяц предусматривает:

- задания по общей и специальной физической подготовке;
- задания по совершенствованию техники и тактики тренируемых видов;
- рекомендации по устранению имеющихся недостатков;
- контрольные упражнения и сроки их выполнения;
- участие в соревнованиях и уровень намечаемых достижений.

Календарь спортивных соревнований составляется старшим тренером, обсуждается на тренерском совете и утверждается директором. Расписание тренировочных занятий составляется старшим тренером, заместителем директора и утверждается директором «СШОР «Тасма»».

Круглогодичный цикл тренировочной работы спортсменов старших разрядов в городах, где имеются легкоатлетические манежи (или в южных районах страны), можно условно подразделить на пять периодов: 1-й подготовительный (октябрь-декабрь), 1-й соревновательный (январь-февраль), 2-й подготовительный (март-май), 2-й соревновательный (июнь-август или июнь-сентябрь) и заключительный (сентябрь - часть октября). Сроки обозначенных периодов могут сдвигаться в ту или иную сторону в зависимости от календаря соревнований. Каждый период имеет свои специфические задачи.

Так, тренировочные занятия 1-го и 2-го подготовительных периодов направлены на создание базы для достижения высоких спортивных показателей как в зимних, так и особенно в летних соревнованиях. Значительное внимание уделяется повышению уровня общей и специальной физической подготовленности, совершенствованию и развитию физических качеств (быстроты, силы, гибкости, ловкости, общей и специальной выносливости) и

воспитанию морально-волевых качеств (воли, смелости, решительности и настойчивости). Большое внимание в эти периоды уделяется технической и тактической подготовке занимающихся с целью подведения их к очередным соревнованиям. Объем выполняемой работы в учебно-тренировочных занятиях (при среднем уровне интенсивности) постепенно возрастает от начала периодов к их концу и достигает максимального уровня к предпоследней неделе. Примерно за две недели до зимних или летних соревнований объем нагрузки значительно снижается, в то время как интенсивность выполняемых упражнений существенно повышается.

В 1-м и 2-м соревновательных периодах учебно-тренировочные занятия направлены на дальнейшее повышение достигнутого уровня тренированности, совершенствование техники и тактики в избранных видах легкой атлетики, на достижение запланированных спортивных результатов. В эти периоды ведется активная подготовка к участию в соревнованиях. Интенсивность тренировочных занятий постепенно повышается, объем выполняемой работы сначала снижается, а затем поддерживается на среднем уровне.

В заключительный период общая нагрузка постепенно снижается, но для поддержания достигнутого уровня тренированности юные легкоатлеты переключаются на занятия другими видами спорта, давая необходимый отдых центральной нервной системе.

В учебных группах младших разрядов такой четкой периодизации можно не придерживаться. Как правило, большинство детей на летние каникулы уезжают на дачи и в оздоровительные лагеря. Остальная же часть года в подготовке учащихся должна иметь единую направленность на создание мощной базы для овладения техническим мастерством на фоне всестороннего физического развития и воспитания морально-волевых качеств. Участие в соревнованиях в этом возрасте не должно являться самоцелью. Соревнования должны быть одним из многих средств подготовки и воспитания будущих спортсменов.

Основные задачи, решаемые в работе с группами начальной подготовки, сводятся к укреплению здоровья и закаливанию организма школьников, к улучшению координационных возможностей, к развитию физических качеств

(быстроты, гибкости и общей выносливости) и особенно к пробуждению интереса к занятиям легкой атлетикой.

Характер уроков с группами начальной подготовки еще не должен носить сугубо легкоатлетический профиль. Преобладающими средствами являются подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний; основная гимнастика, элементы акробатики и другие доступные детям упражнения. По возможности занятия должны проводиться на спортивных площадках. Ведущими методами в работе с этим контингентом являются игровой и групповой. При обучении преимущественное значение имеет метод показа разучиваемого упражнения, сопровождаемый кратким и образным рассказом.

Структура микроциклов.

Микроцикл - это «совокупность нескольких занятий, которые (вместе с восстановительными днями) составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса».

Каждый микроцикл отличается друг от друга определенным сочетанием средств, методов, условий, интенсивностью выполнения упражнений, объемом нагрузки, оказывая направленное воздействие на спортсмена.

Длительность и соотношение адаптационной и восстановительной фаз микроцикла зависят: от подготовленности прыгуна к выполнению нагрузки, интенсивности и новизны упражнений или метода; от частоты включения «острых» средств, их избирательного или комплексного воздействия; от вариативности нагрузки по дням микроцикла, а также от качества восстановительных средств. Причем тренеру необходимо учитывать, что чем ударнее воздействие тренировок, тем больше времени требуется для усвоения нагрузки. Так, после одного стрессового тренировочного дня (превышающего на 50% обычную нагрузку) требуется 2 дня активного восстановления.

Приводим примерные микроциклы, которых спортсмены могут придерживаться, изменяя их в зависимости от своих индивидуальных особенностей.

Структура недельного микроцикла ОФП: фаза втягивания и развития (1-3-й день) - активное приспособление возможностей организма спортсмена к

воздействию широкого диапазона средств ОФП; фаза стабилизации (4-5-й день) - достижение адаптации к нагрузке и начало утомления; фаза восстановления (6-7-й день) - переключение организма спортсмена на активный отдых.

Структура недельного сдвоенного микроцикла СФП: фаза ударного развития (1-й день) - нагрузка достигает максимально возможных объемов или уровня интенсивности (более 3-5% от ранее освоенной), позволяющей достичь значительных сдвигов ПФС; фаза восстановления (2-3-й день) - сглаживание (усвоение) ударного воздействия предыдущего дня средствами ОФП и активизацией восстановительных мероприятий; фаза стабилизации (4-5-й день) - закрепление достигнутых функциональных и структурных изменений ПФС; фаза восстановления (6-7-й день) - сохранение достигнутых сдвигов с помощью активного отдыха, приемов рационального расслабления и восстановления, что помогает достичь суперкомпенсированного ПФС прыгуна к следующему микроциклу.

Структура недельного сдвоенного микроцикла ТФП: фаза втягивания (1-й день) - настройка на предстоящую работу; фаза ударного развития (2-й день) - значительное повышение количества прыжков в зоне максимального развития (96-100%)), что расширяет регуляторные функции нервной системы; фаза восстановления (3-й день) - активизация восстановительных мероприятий, начатых накануне вечером; фаза стабилизации (4-5-й день) - согласование адаптационных требований с ПФС спортсмена; фаза восстановления (6-7-й день) - усвоение достигнутых изменений с помощью активного отдыха, приемов рационального расслабления и целенаправленного восстановления.

Структура недельного микроцикла развития СП: фаза втягивания (1-й день) - настройка на предстоящую работу; фаза развития (2-й день) -

освоение оптимального количества упражнений в зоне максимального развития (96-100%>); фаза оптимизации (3-5-й день) - регулирование настроения спортсмена и его технико-физических возможностей; фаза настройки (6-й день) - регулирование ПФС спортсмена перед главным стартом; фаза кульминации (7-й день) - максимальная реализация ПСФ спортсмена.

Структура недельного микроцикла сохранения СП: фаза восполнения (1-2-й день после состязаний) - восстановление фундамента двигательных качеств и израсходованных эмоций; фаза оптимизации (3-5-й день) - регулирование эмоционального настроения и технико-физических возможностей спортсмена; фаза настройки (6-й день) - регулирование ПФС прыгуна к главным стартам; фаза кульминации (7-й день) - максимальная реализация ПФС спортсмена.

Структура восстановительного микроцикла ВП: длительность от 3 до 7 дней. Содержание зависит от индивидуальных факторов, главным из которых является самочувствие спортсмена.

Искусство управления подготовкой спортсмена зависит от наличия у тренера вариативного набора микроциклов для каждого этапа и тактического умения их чередовать, изменяя объем, интенсивность и соотношение средств и методов тренировки.

Вариативное чередование микроциклов по направленности средств воздействия (избирательное, комплексное, сопряженное), суммарной напряженности (втягивающей, развивающей, стабилизирующей, стрессовой, восстановительной), степени интенсивности выполнения упражнений (в зонах 96-100%, 90-95% и ниже), последовательности методов (повторного, кругового, интервального, сопряженного) обеспечивает поступательное и волнообразное развитие ПФС спортсмена.

Развитие двигательных качеств достигается при комплексном построении микроцикла с большим числом (5-6) главных средств. При выборе избирательного или сопряженного воздействия в микроцикле 2-3 главных упражнений удастся достичь более значительных и форсированных сдвигов ПФС спортсмена. Сочетание средств ТП и СФП создает сопряженное развитие двигательных качеств и эффективную реализацию их в технике. Вариативным и контрастным чередованием микроциклов комплексного, избирательного и сопряженного воздействия можно оказывать стимулирующее влияние на ПФС спортсмена.

Некоторые типы микроциклов.

Тренировочные микроциклы: **втягивающий** - постепенное увеличение объема и интенсивности; **развивающий** - нарастание максимальных объемов при средней интенсивности усилий спортсмена; **ударный** - концентрация максимальных объемов в зоне максимальной интенсивности (96-100%); **стабилизирующий** - равномерное, комплексное распределение средств максимальной интенсивности при снижении объемов.

Соревновательные микроциклы: контрольно-подготовительный - моделирование режима и условий главного старта с одновременным развитием ПФС спортсмена (объем - средний, интенсивность - максимальная); выступление без снижения нагрузки на главном старте - обеспечивает оптимальную соревновательную готовность (достаточный запас нервной энергии и силового потенциала, надежность предстоящих технических действий); восстановительный - включается после серии напряженных соревнований для восстановления нервного потенциала спортсмена средствами активного отдыха; после ударного микроцикла для усвоения нагрузки средствами ОФП и активного отдыха; смешанный - применяется на стыке смежных этапов для сглаживания разности задач микроциклов «мостиками», включающими в себя часть средств и методов предстоящего этапа.

Распределение времени в тематическом плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенс твования спортивно го мастерств а	Этап высшего спортивног о мастерства
	1	2	3	1	2	3	4	5		

Количество часов в неделю	6	9	9	12	14	16	18	20	24-26	32
Общее количество часов в год	312	468	468	624	728	832	936	1040	1248-1352	1664

Теоретическая подготовка.

Примерные темы теоретической подготовки:

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

Воспитательная работа и психологическая подготовка.

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

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

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

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

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

Большие успехи спортсменов «СШОР «Тасма»» обычно связаны с достижением намеченного результата или с победой над соперником. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена.

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

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

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

У спортсменов следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность.

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

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

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

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

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

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

В тренировочном процессе и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании

спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психических состояний, в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

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

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

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

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

Восстановительные мероприятия и средства психологического восстановления.

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, так и грамотное построение тренировки в занятии, микро, мезо и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

- судить и оценивать в процессе воспитания необходимо ориентируясь на цель воспитания - это решающий критерий;
- суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;
- нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок, их необходимо строить на достоверных результатах контроля;
- суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу, должны получить их признание;
- спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках. Если в поощрении выражается признание уже достигнутых успехов, то наказание должно оттеснить или исключить отрицательные явления и тенденции развития. Таким образом, поощрение и наказание, решают одну и ту же задачу - способствовать полноценному развитию личности спортсмена.

В воспитательной работе часто применяется и похвала. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима. Она воспринимается спорт-

сменами, помимо всего прочего, как неумение тренера правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;
- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры;
- для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива, признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;
- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разносторонне и гибко;
- поощрение отдельного спортсмена должно быть понято и поддержано коллективом;
- наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;
- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых (конкретный вид санкций при этом не так уж важен, гораздо большее значение имеет то, чтобы спортсмен усмотрел их правильность и чтобы у коллектива было такое же суждение);
- санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения;
- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном

отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

Одна из форм убеждения - беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя. Беседы апеллируют, прежде всего, к сознанию и морали воспитуемого. Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

Психологические средства воспитания.

К психологическим средствам относятся:

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

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции

плана выступления и отдельных действий, анализу своего (выступления и конкурентов и др.);

- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство воды, планки, дистанции удара и др.);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

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

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

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности и групповых особенностях команды.
2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива.
7. Совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды; воздействие авторитетных людей, лидеров; коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного

планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований; организация шефства производственных и других коллективов.

8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.
10. Создание жестких условий тренировочного режима.
11. Моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций.
12. Участие в состязаниях и прикидках.

Психическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

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

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

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

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

Специальная психическая подготовка к конкретному соревнованию

В процессе этой подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы, применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения. Перед выступлением применяются приемы секундирования в ходе контрольных прикидок.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов

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

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

Распределение средств и методов психической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса

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

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к

самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

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

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

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

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

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

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

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

Медико-биологические средства восстановления.

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

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

Восстановительные мероприятия.

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть

использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

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

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

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

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

Следует использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-60 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон

спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

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

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

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

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

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

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

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

Массаж и физиотерапевтические средства.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэромонизация.

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют и направленное действие.

Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

а) ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 2-30 мин после работы; при сильном утомлении - через 1-2 часа.

б) вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц.

в) ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому вос-

становлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

К гидротерапии относятся:

- парные и суховоздушные бани;
- душ (дождевой, игольчатый, пылевой струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный);
- ванны: а) контрастные; б) вибрационная; в) хлоридно-натриевые (соляные); г) хвойные; д) жемчужные.

Баротерапия. В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500-2000 м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электросветопроцедуры занимают важное место в системе восстановительных средств.

К ним относятся:

- 1) токи Бернара;
- 2) соллюкс;
- 3) электростимуляция.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам медицинским работником-специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей спортсмена.

Целесообразно оборудовать при спортивной школе специальный блок по восстановлению и функциональной диагностике.

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

Медико-биологический контроль.

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена,

уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена. Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности. В скоростно-силовых видах спорта, в частности в беге на короткие дистанции, комплексный контроль предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности спортсменов.

Врачебный контроль учащихся осуществляется силами врача СДЮСШОР «Тасма» и «Республиканским центром медицинской профилактики» в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки учащихся.

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

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее и оперативное.

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

При исследовании физического развития определяется биологический возраст, выявляется его соответствие паспортному возрасту и нормативам для возрастно-половой группы данного географического района. Биологический возраст в большей степени определяет уровень физического развития, чем

паспортный. С темпами полового созревания тесно связаны показатели физической подготовленности и работоспособности.

Для определения физической работоспособности в условиях кабинета используются различные модели физических нагрузок. Наиболее распространено определение работоспособности по тесту PWC₁₇₀.

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

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

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

Дополнительные осмотры учащихся на короткие дистанции приурочиваются к концу мезоцикла. Они обязательно включают функциональные пробы сердечно-сосудистой системы и инструментальные методы исследования.

В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу углубленной тренировки в избранном виде спорта. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические

показатели; точно учитывается интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки (секунды, метры, баллы и т. д.); сопоставляются педагогические критерии и медико-биологические показатели. Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годичного цикла.

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

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физическом развитии, биологическом возрасте, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

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

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

3. При оценке функционального состояния прежде всего анализируют данные, полученные в состоянии покоя, по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериальное давление, электрокардиограмма и др.) или к должным величинам (жизненная емкость легких, максимальная вентиляция легких и др.).

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

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

Результаты обследования спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки. В заключении указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей, вносится коррекция в планы тренировок.

В заключение следует отметить, что наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки бегунов на короткие дистанции, что будет способствовать повышению качества учебно-тренировочного процесса.

Инструкторская и судейская практика.

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

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и

практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Учащиеся групп совершенствования спортивного мастерства 1-3-го годов обучения 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 учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий учащимися групп спортивного совершенствования позволяют тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом или физкультурном вузе.

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

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Система контроля к выполнению программы и зачетные требования спортивной подготовки должны включать:

- конкретизацию критериев подготовленности спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки;
- оценку общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контрольных испытаний.

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И
МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СПОРТСМЕНА ПО ВИДУ СПОРТА**

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

Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
Многоборье	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

Требования к организации контроля за процессом спортивной подготовки.

Организация контроля за процессом спортивной подготовки, а также реализацией программ спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными актами СШОР «Тасма», нормативными актами Российской Федерации, Республики Татарстан.

СШОР «Тасма» самостоятельно разрабатывает систему организации контроля за спортивной подготовкой, основанной на критериях оценки эффективности деятельности, утвержденных учредителем.

5. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- выполнение учащимися юношеских и спортивных разрядов по лёгкой атлетике;
- подготовка судей по лёгкой атлетике из числа учащихся;
- подготовка резервов для сборных команд РФ, РТ;

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ, РТ;
- 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.

- выполнение учащимися норматива «Кандидата в Мастера Спорта» по лёгкой атлетике;

- подготовка резервов для сборных команд РФ, РТ;

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ, РТ;

- выполнение учащимися звания «Мастера Спорта» и «Мастера Спорта Международного Класса» по лёгкой атлетике;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Также по итогам обучения по Программе учащиеся должны знать:

- Виды легкой атлетики;
- Технику видов легкой атлетики;
- Подготовку соревнований, оформление старта и финиша;
- Правила поведения на соревнованиях;
- Требования техники безопасности и правила личной гигиены, самоконтроль.

6. ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение №1

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/ п	Вид тренировочн ых сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимально е число участников сбора
		этап высшего спортивн ого мастерст ва	этап совер- шенство - вания спортив ного мастерст ва	трениро воч- ный этап (этап спортив ной специал и- зации	этап начальн ой подгото вки	
1	2	3	4	5	6	7
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1. 1.	Тренировочн ые сборы по подготовке к международн ым соревнования м	21	21	18	-	определяетс я организацие й, осуществля ющей спортивную подготовку
1. 2.	Тренировочн ые сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1. 3.	Тренировочн ые сборы по подготовке к другим	18	18	14	-	

	всероссийски м соревнования м					
1. 4.	Тренировочн ые сборы по подготовке к официальным соревнования м субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2. 1.	Тренировочн ые сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенн ом этапе
2. 2.	Восстановите льные тренировочн ые сборы	до 14 дней			-	участники соревнован ий
2. 3.	Тренировочн ые сборы для комплексного медицинског о обследования	до 5 дней но не более 2 раз в год			-	в соответстви и с планом комплексно го медицинско го обследован ия
2. 4.	Тренировочн ые сборы в каникулярны	-	-	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год		не менее 60% от состава группы

	й период				лиц, проходящих спортивную подготовку на определенн ом этапе
2. 5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	до 60 дней	-	в соответствии и с правилами приема

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
ГНП- 1 года обучения отделения лёгкой атлетики
(Бег на короткие дистанции)

Виды спортивной подготовки	МЕСЯЦЫ												ИТОГО
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Специальная физическая подготовка	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10	10	10	116
Техническая подготовка	2	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	53
Тактическая, теоретическая, психологическая	2	2	2		2	2	2		2		2		16
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика				1		1			1				3
Контрольные нормативы		2							2				4
Всего за год: (6 час в неделю)	24	28	27	24	25	28	27	25	30	25	27	22	312

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
ГНП- 2 года обучения отделения лёгкой атлетики
(Бег на короткие дистанции)

Виды спортивной подготовки	МЕСЯЦЫ												ИТОГО
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Общая физическая подготовка	15	15	15	13	15	15	15	15	15	15	15	15	178
Специальная физическая подготовка	10	10	13	13	11	10	10	10	10	10	10	10	127
Техническая подготовка	8	10	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	100
Тактическая, теоретическая, психологическая	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	43
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика			4	4		4	2		2				16
Контрольные нормативы		2							2				4
Всего за год: (9 час в неделю)	36	41	46	42	38	41	39	37	41	37	35	35	468

ГODOVOЙ ПЛАН-ГРАФИК
ГНП- 3 года обучения отделения лёгкой атлетики
(Бег на короткие дистанции)

Виды спортивной подготовки	МЕСЯЦЫ												ИТОГО
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Общая физическая подготовка	15	15	15	13	15	15	15	15	15	15	15	15	178
Специальная физическая подготовка	10	10	13	13	11	10	10	10	10	10	10	10	127
Техническая подготовка	8	10	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	100
Тактическая, теоретическая, психологическая	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	43
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика			4	4		4	2		2				16
Контрольные нормативы		2							2				4
Всего за год: (9 час в неделю)	36	41	46	42	38	41	39	37	41	37	35	35	468

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
Т(СС)-1 года обучения отделения лёгкой атлетики
(Бег на короткие дистанции)

Виды спортивной подготовки	МЕСЯЦЫ												ИТОГО
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Общая физическая подготовка	17	17	17	15	17	17	17	17	17	17	17	17	202
Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	16	15	15	15	13	13	13	13	173
Техническая подготовка	10	12	12	14	12	12	12	12	14	12	12	12	144
Тактическая, теоретическая, психологическая	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	83
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика			4	4		4	4		4	4			24
Контрольные нормативы		2							2				4
Всего за год: (12 час в неделю)	48	53	55	55	52	40	55	51	57	53	49	49	624

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
Т(СС)-2 года обучения отделения лёгкой атлетики
(Бег на короткие дистанции)

Виды спортивной подготовки	МЕСЯЦЫ												ИТОГО
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Общая физическая подготовка	17	17	17	15	17	17	17	17	17	17	17	17	202
Специальная физическая подготовка	18	19	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	237
Техническая подготовка	18	18	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	237
Тактическая, теоретическая, психологическая	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	83
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика			4	4		4	4		4	4			24
Контрольные нормативы		2							2				4
Всего за год: (14 час в неделю)	59	63	68	66	64	68	68	66	70	68	64	64	728

ГODOVЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
Т(СС)-3 года обучения отделения лёгкой атлетики
(Бег на короткие дистанции)

Виды спортивной подготовки	ИТОГО	МЕСЯЦЫ											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	200	17	17	15	15	17	17	17	17	17	17	17	17
Специальная физическая подготовка	261	20	21	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
Техническая подготовка	247	20	20	20	20	20	21	21	21	21	21	21	21
Тактическая, теоретическая, психологическая	81	6	6	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	39		4	4	4	4	6	5		6	6		
Контрольные нормативы	4		2							2			
Всего за год: (16 час в неделю)	832	63	70	68	68	70	73	71	67	75	73	67	67

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
Т(СС)-4 года обучения отделения лёгкой атлетики
(Бег на короткие дистанции)

Виды спортивной подготовки	ИТОГО	МЕСЯЦЫ											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	218	18	18	18	17	19	19	19	18	18	18	18	18
Специальная физическая подготовка	308	24	24	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
Техническая подготовка	273	21	22	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
Тактическая, теоретическая, психологическая	94	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	39		4	4	4	4	6	5		6	6		
Контрольные нормативы	4		2							2			
Всего за год: (18 час в неделю)	936	70	77	79	79	80	82	81	75	83	81	75	75

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
Т(СС)-5 года обучения отделения лёгкой атлетики
(Бег на короткие дистанции)

Виды спортивной подготовки	ИТОГО	МЕСЯЦЫ											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	295	23	23	23	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Специальная физическая подготовка	295	23	23	24	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Техническая подготовка	259	21	21	21	21	21	22	22	22	22	22	22	22
Тактическая, теоретическая, психологическая	142	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	45		5	5	5	5	6	5		7	7		
Контрольные нормативы	4		2							2			
Всего за год: (20 час в неделю)	1040	77	86	85	88	88	90	89	84	93	92	84	84

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
ГССМ (до 1 года) отделения лёгкой атлетики
(Бег на короткие дистанции)

Виды спортивной подготовки	ИТОГО	МЕСЯЦЫ											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	249	21	21	21	20	20	20	21	21	21	21	21	21
Специальная физическая подготовка	359	29	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Техническая подготовка	374	31	31	31	32	31	31	31	31	31	31	32	31
Тактическая, теоретическая, психологическая	167	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	95	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Контрольные нормативы	4		2							2			
Всего за год: (24 час в неделю)	1248	101	106	104	104	103	103	104	104	106	104	105	104

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
ГССМ (свыше года) отделения лёгкой атлетики
(Бег на короткие дистанции)

Виды спортивной подготовки	ИТОГО	МЕСЯЦЫ											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	281	22	25	25	23	23	23	23	24	24	23	23	23
Специальная физическая подготовка	406	32	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Техническая подготовка	390	31	32	32	32	33	33	33	33	33	33	32	31
Тактическая, теоретическая, психологическая	176	16	14	14	14	14	14	14	14	16	16	14	16
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	95	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Контрольные нормативы	4		2							2			
Всего за год: (26 час в неделю)	1353	108	115	113	111	112	112	112	114	117	114	111	112

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
ГВСМ отделения лёгкой атлетики
(Бег на короткие дистанции)

Виды спортивной подготовки	ИТОГО	МЕСЯЦЫ											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	299	25	25	25	25	24	25	25	25	25	25	25	25
Специальная физическая подготовка	465	38	38	39	39	39	39	38	39	39	39	39	39
Техническая подготовка	465	38	38	39	39	39	39	38	39	39	39	39	39
Тактическая, теоретическая, психологическая	299	24	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	132	10	11	11	11	11	12	11	11	11	11	11	11
Контрольные нормативы	4		2							2			
Всего за год: (32 час в неделю)	1664	135	139	139	139	138	140	137	139	141	139	139	139

ГODOVOЙ ПЛАН-ГРАФИК
ГНП- 1 года обучения отделения лёгкой атлетики
(Бег на средние и длинные дистанции)

Виды спортивной подготовки	ИТОГО	МЕСЯЦЫ											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Специальная физическая подготовка	116	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10	10	10
Техническая подготовка	53	2	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2
Тактическая, теоретическая, психологическая	16	2	2	2		2	2	2		2		2	
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	3				1		1			1			
Контрольные нормативы	4		2							2			
Всего за год: (6 час в неделю)	312	24	28	27	24	25	28	27	25	30	25	27	22

ГODOVOЙ ПЛАН-ГРАФИК
ГНП- 2 года обучения отделения лёгкой атлетики
(Бег на средние и длинные дистанции)

Виды спортивной подготовки	МЕСЯЦЫ												ИТОГО
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Общая физическая подготовка	15	15	15	13	15	15	15	15	15	15	15	15	178
Специальная физическая подготовка	10	10	13	13	11	10	10	10	10	10	10	10	127
Техническая подготовка	8	10	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	100
Тактическая, теоретическая, психологическая	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	43
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика			4	4			2		2				16
Контрольные нормативы		2							2				4
Всего за год: (9 час в неделю)	36	41	46	42	38	41	39	37	41	37	35	35	468

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
ГНП- 3 года обучения отделения лёгкой атлетики
(Бег на средние и длинные дистанции)

Виды спортивной подготовки	МЕСЯЦЫ												ИТОГО
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Общая физическая подготовка	15	15	15	13	15	15	15	15	15	15	15	15	178
Специальная физическая подготовка	10	10	13	13	11	10	10	10	10	10	10	10	127
Техническая подготовка	8	10	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	100
Тактическая, теоретическая, психологическая	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	43
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика			4	4		4	2		2				16
Контрольные нормативы		2							2				4
Всего за год: (9 час в неделю)	36	41	46	42	38	41	39	37	41	37	35	35	468

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

Т(СС)-1 года обучения отделения лёгкой атлетики
(Бег на средние и длинные дистанции)

Виды спортивной подготовки	МЕСЯЦЫ												ИТОГО
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Общая физическая подготовка	17	17	17	15	17	17	17	17	17	17	17	17	202
Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	16	15	15	15	13	13	13	13	173
Техническая подготовка	10	12	12	14	12	12	12	12	14	12	12	12	144
Тактическая, теоретическая, психологическая	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	83
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика			4	4		4	4		4	4			24
Контрольные нормативы		2							2				4
Всего за год: (12 час в неделю)	48	53	55	55	52	40	55	51	57	53	49	49	624

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
Т(СС)-2 года обучения отделения лёгкой атлетики
(Бег на средние и длинные дистанции)

Виды спортивной подготовки	МЕСЯЦЫ												ИТОГО
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Общая физическая подготовка	17	17	17	15	17	17	17	17	17	17	17	17	202
Специальная физическая подготовка	18	19	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	237
Техническая подготовка	18	18	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	237
Тактическая, теоретическая, психологическая	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	83
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика			4	4		4	4		4	4			24
Контрольные нормативы		2							2				4
Всего за год: (14 час в неделю)	59	63	68	66	64	68	68	66	70	68	64	64	728

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
Т(СС)-3 года обучения отделения лёгкой атлетики
(Бег на средние и длинные дистанции)

Виды спортивной подготовки	ИТОГО	МЕСЯЦЫ											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	365	33	32	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Специальная физическая подготовка	151	12	12	14	14	14	13	12	12	12	12	12	12
Техническая подготовка	183	15	15	15	16	16	16	15	15	15	15	15	15
Тактическая, теоретическая, психологическая	90	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	39			5	5	5	5	5	5	5	4		
Контрольные нормативы	4		2							2			
Всего за год: (16 час в неделю)	832	68	69	72	73	73	72	69	69	71	68	64	64

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
Т(СС)-5 года обучения отделения лёгкой атлетики
(Бег на средние и длинные дистанции)

Виды спортивной подготовки	ИТОГО	МЕСЯЦЫ											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	295	23	23	23	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Специальная физическая подготовка	295	23	23	24	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Техническая подготовка	259	21	21	21	21	21	22	22	22	22	22	22	22
Тактическая, теоретическая, психологическая	142	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	45		5	5	5	5	6	5		7	7		
Контрольные нормативы	4		2							2			
Всего за год: (20 час в неделю)	1040	77	86	85	88	88	90	89	84	93	92	84	84

ГODOVOЙ ПЛАН-ГРАФИК
ГССМ (до 1 года) отделения лёгкой атлетики
(Бег на средние и длинные дистанции)

Виды спортивной подготовки	ИТОГО	МЕСЯЦЫ											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	249	21	21	21	20	20	20	21	21	21	21	21	21
Специальная физическая подготовка	359	29	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Техническая подготовка	374	31	31	31	32	31	31	31	31	31	31	32	31
Тактическая, теоретическая, психологическая	167	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	95	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Контрольные нормативы	4		2							2			
Всего за год: (24 час в неделю)	1248	101	106	104	104	103	103	103	104	106	104	105	104

ГODOVOЙ ПЛАН-ГРАФИК
ГССМ (свыше года) отделения лёгкой атлетики
(Бег на средние и длинные дистанции)

Виды спортивной подготовки	ИТОГО	МЕСЯЦЫ											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	281	22	25	25	23	23	23	23	24	24	23	23	23
Специальная физическая подготовка	406	32	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Техническая подготовка	390	31	32	32	32	33	33	33	33	33	33	32	31
Тактическая, теоретическая, психологическая	176	16	14	14	14	14	14	14	14	16	16	14	16
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	95	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Контрольные нормативы	4		2							2			
Всего за год: (26 час в неделю)	1353	108	115	113	111	112	112	112	114	117	114	111	112

ГODOVOЙ ПЛАН-ГРАФИК
ГВСМ отделения лёгкой атлетики
(Бег на средние и длинные дистанции)

Виды спортивной подготовки	ИТОГО	МЕСЯЦЫ											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	332	31	31	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
Специальная физическая подготовка	594	49	49	51	51	51	49	49	49	49	49	49	49
Техническая подготовка	299	24	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Тактическая, теоретическая, психологическая	299	24	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Участие в соревнованиях, тренировочная и судейская практика	136	11	11	11	13	11	11	11	11	11	11	13	11
Контрольные нормативы	4		2							2			
Всего за год: (32 час в неделю)	1664	139	143	139	141	139	137	137	137	139	137	139	137

ГODOVOЙ ПЛАН-ГРАФИК
ГНП- 1 года обучения отделения лёгкой атлетики
(Прыжки)

Виды спортивной подготовки	ИТОГО	МЕСЯЦЫ											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Специальная физическая подготовка	116	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10	10	10
Техническая подготовка	53	2	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2
Тактическая, теоретическая, психологическая	16	2	2	2		2	2	2		2		2	
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	3				1		1			1			
Контрольные нормативы	4		2							2			
Всего за год: (6 час в неделю)	312	24	28	27	24	25	28	27	25	30	25	27	22

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
ГНП- 2 года обучения отделения лёгкой атлетики
(Прыжки)

Виды спортивной подготовки	МЕСЯЦЫ												ИТОГО
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Общая физическая подготовка	15	15	15	13	15	15	15	15	15	15	15	15	178
Специальная физическая подготовка	10	10	13	13	11	10	10	10	10	10	10	10	127
Техническая подготовка	8	10	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	100
Тактическая, теоретическая, психологическая	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	43
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика			4	4		4	2		2				16
Контрольные нормативы		2							2				4
Всего за год: (9 час в неделю)	36	41	46	42	38	41	39	37	41	37	35	35	468

ГODOVOЙ ПЛАН-ГРАФИК
ГНП-3 года обучения отделения лёгкой атлетики
(Прыжки)

Виды спортивной подготовки	МЕСЯЦЫ												ИТОГО
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Общая физическая подготовка	15	15	15	13	15	15	15	15	15	15	15	15	178
Специальная физическая подготовка	10	10	13	13	11	10	10	10	10	10	10	10	127
Техническая подготовка	8	10	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	100
Тактическая, теоретическая, психологическая	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	43
Участие в соревнованиях, тренировочная и судейская практика			4	4		4	2		2				16
Контрольные нормативы		2							2				4
Всего за год: (9 час в неделю)	36	41	46	42	38	41	39	37	41	37	35	35	468

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
Т(СС)-1 года обучения отделения лёгкой атлетики
(Прыжки)

Виды спортивной подготовки	МЕСЯЦЫ												ИТОГО
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Общая физическая подготовка	17	17	17	15	17	17	17	17	17	17	17	17	202
Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	16	15	15	15	13	13	13	13	173
Техническая подготовка	10	12	12	14	12	12	12	12	14	12	12	12	144
Тактическая, теоретическая, психологическая	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	83
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика			4	4		4	4		4	4			24
Контрольные нормативы		2							2				4
Всего за год: (12 час в неделю)	48	53	55	55	52	40	55	51	57	53	49	49	624

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
Т(СС)-2 года обучения отделения лёгкой атлетики
(Прыжки)

Виды спортивной подготовки	МЕСЯЦЫ												ИТОГО
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Общая физическая подготовка	17	17	17	15	17	17	17	17	17	17	17	17	202
Специальная физическая подготовка	18	19	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	237
Техническая подготовка	18	18	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	237
Тактическая, теоретическая, психологическая	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	83
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика			4	4		4	4		4	4			24
Контрольные нормативы		2							2				4
Всего за год: (14 час в неделю)	59	63	68	66	64	68	68	66	70	68	64	64	728

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
Т(СС)-3 года обучения отделения лёгкой атлетики
(Прыжки)

Виды спортивной подготовки	ИТОГО	МЕСЯЦЫ											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	365	33	32	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Специальная физическая подготовка	151	12	12	14	14	14	13	12	12	12	12	12	12
Техническая подготовка	183	15	15	15	16	16	16	15	15	15	15	15	15
Тактическая, теоретическая, психологическая	90	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7
Участие в соревнованиях, тренировочная и судейская практика	39			5	5	5	5	5	5	5	4		
Контрольные нормативы	4		2							2			
Всего за год: (16 час в неделю)	832	68	69	72	73	73	72	69	69	71	68	64	64

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
Т(СС)-4 года обучения отделения лёгкой атлетики
(Прыжки)

Виды спортивной подготовки	ИТОГО	МЕСЯЦЫ											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	218	18	18	18	17	19	19	19	18	18	18	18	18
Специальная физическая подготовка	308	24	24	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
Техническая подготовка	273	21	22	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
Тактическая, теоретическая, психологическая	94	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	39		4	4	4	4	6	5		6	6		
Контрольные нормативы	4		2							2			
Всего за год: (18 час в неделю)	936	70	77	79	79	80	82	81	75	83	81	75	75

ГODOVOЙ ПЛАН-ГРАФИК
Т(СС)-5 года обучения отделения лёгкой атлетики
(Прыжки)

Виды спортивной подготовки	ИТОГО	МЕСЯЦЫ											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	295	23	23	23	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Специальная физическая подготовка	295	23	23	24	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Техническая подготовка	259	21	21	21	21	21	22	22	22	22	22	22	22
Тактическая, теоретическая, психологическая	142	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	45		5	5	5	5	6	5		7	7		
Контрольные нормативы	4		2							2			
Всего за год: (20 час в неделю)	1040	77	86	85	88	88	90	89	84	93	92	84	84

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
ГССМ (до 1 года) отделения лёгкой атлетики
(прыжки)

Виды спортивной подготовки	ИТОГО	МЕСЯЦЫ											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	249	21	21	21	20	20	20	21	21	21	21	21	21
Специальная физическая подготовка	359	29	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Техническая подготовка	374	31	31	31	32	31	31	31	31	31	31	32	31
Тактическая, теоретическая, психологическая	167	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	95	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Контрольные нормативы	4		2							2			
Всего за год: (24 час в неделю)	1248	101	106	104	104	103	103	104	104	106	104	105	104

ГODOVOЙ ПЛАН-ГРАФИК
ГССМ (свыше года) отделения лёгкой атлетики
(Прыжки)

Виды спортивной подготовки	ИТОГО	МЕСЯЦЫ											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	281	22	25	25	23	23	23	23	24	24	23	23	23
Специальная физическая подготовка	406	32	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Техническая подготовка	390	31	32	32	32	33	33	33	33	33	33	32	31
Тактическая, теоретическая, психологическая	176	16	14	14	14	14	14	14	14	16	16	14	16
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	95	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Контрольные нормативы	4		2							2			
Всего за год: (26 час в неделю)	1353	108	115	113	111	112	112	112	114	117	114	111	112

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
ГВСМ отделения лёгкой атлетики
(Прыжки)

Виды спортивной подготовки	ИТОГО	МЕСЯЦЫ											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	299	25	25	25	25	24	25	25	25	25	25	25	25
Специальная физическая подготовка	465	38	38	39	39	39	39	38	39	39	39	39	39
Техническая подготовка	465	38	38	39	39	39	39	38	39	39	39	39	39
Тактическая, теоретическая, психологическая	299	24	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Участие в соревнованиях, тренировочная и судейская практика	132	10	11	11	11	11	12	11	11	11	11	11	11
Контрольные нормативы	4		2							2			
Всего за год: (32 час в неделю)	1664	135	139	139	139	138	140	137	139	141	139	139	139

ГODOVOЙ ПЛАН-ГРАФИК
ГНП- 1 года обучения отделения лёгкой атлетики
(Метания)

Виды спортивной подготовки	ИТОГО	МЕСЯЦЫ											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Специальная физическая подготовка	116	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10	10	10
Техническая подготовка	53	2	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2
Тактическая, теоретическая, психологическая	16	2	2	2		2	2	2		2		2	
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	3				1		1			1			
Контрольные нормативы	4		2							2			
Всего за год: (6 час в неделю)	312	24	28	27	24	25	28	27	25	30	25	27	22

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
ГНП- 2 года обучения отделения лёгкой атлетики
(Метания)

Виды спортивной подготовки	МЕСЯЦЫ												ИТОГО
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Общая физическая подготовка	15	15	15	13	15	15	15	15	15	15	15	15	178
Специальная физическая подготовка	10	10	13	13	11	10	10	10	10	10	10	10	127
Техническая подготовка	8	10	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	100
Тактическая, теоретическая, психологическая	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	43
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика			4	4		4	2		2				16
Контрольные нормативы		2							2				4
Всего за год: (9 час в неделю)	36	41	46	42	38	41	39	37	41	37	35	35	468

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
ГНП- 3 года обучения отделения лёгкой атлетики
(Метания)

Виды спортивной подготовки	МЕСЯЦЫ												ИТОГО
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Общая физическая подготовка	15	15	15	13	15	15	15	15	15	15	15	15	178
Специальная физическая подготовка	10	10	13	13	11	10	10	10	10	10	10	10	127
Техническая подготовка	8	10	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	100
Тактическая, теоретическая, психологическая	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	43
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика			4	4		4	2		2				16
Контрольные нормативы		2							2				4
Всего за год: (9 час в неделю)	36	41	46	42	38	41	39	37	41	37	35	35	468

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
Т(СС)-1 года обучения отделения лёгкой атлетики
(Метания)

Виды спортивной подготовки	МЕСЯЦЫ												ИТОГО
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Общая физическая подготовка	17	17	17	15	17	17	17	17	17	17	17	17	202
Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	16	15	15	15	13	13	13	13	173
Техническая подготовка	10	12	12	14	12	12	12	12	14	12	12	12	144
Тактическая, теоретическая, психологическая	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	83
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика			4	4		4	4		4	4			24
Контрольные нормативы		2							2				4
Всего за год: (12 час в неделю)	48	53	55	55	52	40	55	51	57	53	49	49	624

ГODOVOЙ ПЛАН-ГРАФИК
Т(СС)-2 года обучения отделения лёгкой атлетики
(Метания)

Виды спортивной подготовки	МЕСЯЦЫ												ИТОГО
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Общая физическая подготовка	17	17	17	15	17	17	17	17	17	17	17	17	202
Специальная физическая подготовка	18	19	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	237
Техническая подготовка	18	18	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	237
Тактическая, теоретическая, психологическая	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	83
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика			4	4		4	4		4	4			24
Контрольные нормативы		2							2				4
Всего за год: (14 час в неделю)	59	63	68	66	64	68	68	66	70	68	64	64	728

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
Т(СС)-3 года обучения отделения лёгкой атлетики
(Метания)

Виды спортивной подготовки	ИТОГО	МЕСЯЦЫ											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	200	17	17	15	15	17	17	17	17	17	17	17	17
Специальная физическая подготовка	261	20	21	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
Техническая подготовка	247	20	20	20	20	20	21	21	21	21	21	21	21
Тактическая, теоретическая, психологическая	81	6	6	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	39		4	4	4	4	6	5		6	6		
Контрольные нормативы	4		2							2			
Всего за год: (16 час в неделю)	832	63	70	68	68	70	73	71	67	75	73	67	67

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
Т(СС)-4 года обучения отделения лёгкой атлетики
(Метания)

Виды спортивной подготовки	ИТОГО	МЕСЯЦЫ											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	218	18	18	18	17	19	19	19	18	18	18	18	18
Специальная физическая подготовка	308	24	24	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
Техническая подготовка	273	21	22	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
Тактическая, теоретическая, психологическая	94	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	39		4	4	4	4	6	5		6	6		
Контрольные нормативы	4		2							2			
Всего за год: (18 час в неделю)	936	70	77	79	79	80	82	81	75	83	81	75	75

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
Т(СС)-5 года обучения отделения лёгкой атлетики
(Метания)

Виды спортивной подготовки	ИТОГО	МЕСЯЦЫ											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	295	23	23	23	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Специальная физическая подготовка	295	23	23	24	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Техническая подготовка	259	21	21	21	21	21	22	22	22	22	22	22	22
Тактическая, теоретическая, психологическая	142	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	45		5	5	5	5	6	5		7	7		
Контрольные нормативы	4		2							2			
Всего за год: (20 час в неделю)	1040	77	86	85	88	88	90	89	84	93	92	84	84

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
ГССМ (до 1 года) отделения лёгкой атлетики
(Метания)

Виды спортивной подготовки	ИТОГО	МЕСЯЦЫ											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	249	21	21	21	20	20	20	21	21	21	21	21	21
Специальная физическая подготовка	359	29	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Техническая подготовка	374	31	31	31	32	31	31	31	31	31	31	32	31
Тактическая, теоретическая, психологическая	167	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	95	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Контрольные нормативы	4		2							2			
Всего за год: (24 час в неделю)	1248	101	106	104	104	103	103	104	104	106	104	105	104

ГODOVOЙ ПЛАН-ГРАФИК
ГССМ (свыше года) отделения лёгкой атлетики
(Метания)

Виды спортивной подготовки	ИТОГО	МЕСЯЦЫ											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	281	22	25	25	23	23	23	23	24	24	23	23	23
Специальная физическая подготовка	406	32	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Техническая подготовка	390	31	32	32	32	33	33	33	33	33	33	32	31
Тактическая, теоретическая, психологическая	176	16	14	14	14	14	14	14	14	16	16	14	16
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	95	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Контрольные нормативы	4		2							2			
Всего за год: (26 час в неделю)	1353	108	115	113	111	112	112	112	114	117	114	111	112

ГODOVOЙ ПЛАН-ГРАФИК
ГВСМ отделения лёгкой атлетики
(Метания)

Виды спортивной подготовки	ИТОГО	МЕСЯЦЫ											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	299	25	25	25	25	24	25	25	25	25	25	25	25
Специальная физическая подготовка	465	38	38	39	39	39	39	38	39	39	39	39	39
Техническая подготовка	465	38	38	39	39	39	39	38	39	39	39	39	39
Тактическая, теоретическая, психологическая	299	24	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	132	10	11	11	11	11	12	11	11	11	11	11	11
Контрольные нормативы	4		2							2			
Всего за год: (32 час в неделю)	1664	135	139	139	139	138	140	137	139	141	139	139	139

ГODOVOЙ ПЛАН-ГРАФИК
ГНП- 1 года обучения отделения лёгкой атлетики
(Многоборье)

Виды спортивной подготовки	ИТОГО	МЕСЯЦЫ											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	251	21	21	21	20	21	21	21	21	21	21	21	21
Специальная физическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Тактическая, теоретическая, психологическая	18	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	3			1	1			1					
Контрольные нормативы	4		2							2			
Всего за год: (6 час в неделю)	312	25	28	26	25	25	26	27	26	28	26	25	25

ГODOVOЙ ПЛАН-ГРАФИК
ГНП- 2 года обучения отделения лёгкой атлетики
(Многоборье)

Виды спортивной подготовки	МЕСЯЦЫ												ИТОГО
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Общая физическая подготовка	15	15	15	13	15	15	15	15	15	15	15	15	178
Специальная физическая подготовка	10	10	13	13	11	10	10	10	10	10	10	10	127
Техническая подготовка	8	10	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	100
Тактическая, теоретическая, психологическая	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	43
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика			4	4		4	2		2				16
Контрольные нормативы		2							2				4
Всего за год: (9 час в неделю)	36	41	46	42	38	41	39	37	41	37	35	35	468

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
ГНП- 3 года обучения отделения лёгкой атлетики
(Многоборье)

Виды спортивной подготовки	ИТОГО	МЕСЯЦЫ											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	304	27	27	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Специальная физическая подготовка	127	10	12	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10
Тактическая, теоретическая, психологическая	17	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	16			2	2	2	2	2		2	2	2	
Контрольные нормативы	4		2							2			
Всего за год: (9 час в неделю)	468	38	43	40	39	40	40	39	36	41	38	38	36

ГODOVOЙ ПЛАН-ГРАФИК
Т(СС)-I года обучения отделения лёгкой атлетики
(Многоборье)

Виды спортивной подготовки	МЕСЯЦЫ												ИТОГО
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Общая физическая подготовка	17	17	17	15	17	17	17	17	17	17	17	17	202
Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	16	15	15	15	13	13	13	13	173
Техническая подготовка	10	12	12	14	12	12	12	12	14	12	12	12	144
Тактическая, теоретическая, психологическая	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	83
Участие в соревнованиях, тренировочная и судейская практика			4	4		4	4		4	4			24
Контрольные нормативы		2							2				4
Всего за год: (12 час в неделю)	48	53	55	55	52	40	55	51	57	53	49	49	624

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
Т(СС)-2 года обучения отделения лёгкой атлетики
(Многоборье)

Виды спортивной подготовки	МЕСЯЦЫ												ИТОГО
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Общая физическая подготовка	17	17	17	15	17	17	17	17	17	17	17	17	202
Специальная физическая подготовка	18	19	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	237
Техническая подготовка	18	18	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	237
Тактическая, теоретическая, психологическая	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	83
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика			4	4		4	4		4	4			24
Контрольные нормативы		2							2				4
Всего за год: (14 час в неделю)	59	63	68	66	64	68	68	66	70	68	64	64	728

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
Т(СС)-3 года обучения отделения лёгкой атлетики
(Многоборье)

Виды спортивной подготовки	ИТОГО	МЕСЯЦЫ											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	311	27	26	26	24	26	26	26	26	26	26	26	26
Специальная физическая подготовка	435	36	36	37	37	37	36	36	36	36	36	36	36
Тактическая, теоретическая, психологическая	43	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3
Участие в соревнованиях, тренировочная и судейская практика	39	2	3	3	5	3	5	6	3	3	3	3	
Контрольные нормативы	4		2							2			
Всего за год: (16 час в неделю)	832	68	71	70	70	70	71	72	69	70	68	68	65

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
Т(СС)-4 года обучения отделения лёгкой атлетики
(Многоборье)

Виды спортивной подготовки	ИТОГО	МЕСЯЦЫ														
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08			
Общая физическая подготовка	218	18	18	18	17	19	19	19	18	18	18	18	18			
Специальная физическая подготовка	308	24	24	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26			
Техническая подготовка	273	21	22	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23			
Тактическая, теоретическая, психологическая	94	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8			
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	39		4	4	4	4	6	5		6	6					
Контрольные нормативы	4		2							2						
Всего за год: (18 час в неделю)	936	70	77	79	79	80	82	81	75	83	81	75	75			

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
Т(СС)-5 года обучения отделения лёгкой атлетики
(Многоборье)

Виды спортивной подготовки	ИТОГО	МЕСЯЦЫ											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	295	23	23	23	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Специальная физическая подготовка	295	23	23	24	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Техническая подготовка	259	21	21	21	21	21	22	22	22	22	22	22	22
Тактическая, теоретическая, психологическая	142	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	45		5	5	5	5	6	5		7	7		
Контрольные нормативы	4		2							2			
Всего за год: (20 час в неделю)	1040	77	86	85	88	88	90	89	84	93	92	84	84

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
ГССМ (до 1 года) отделения лёгкой атлетики
(Многоборье)

Виды спортивной подготовки	ИТОГО	МЕСЯЦЫ											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	249	21	21	21	20	20	20	21	21	21	21	21	21
Специальная физическая подготовка	359	29	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Техническая подготовка	374	31	31	31	32	31	31	31	31	31	31	32	31
Тактическая, теоретическая, психологическая	167	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	95	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Контрольные нормативы	4		2							2			
Всего за год: (24 час в неделю)	1248	101	106	104	104	103	103	104	104	106	104	105	104

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
ГССМ (свыше года) отделения лёгкой атлетики
(Многоборье)

Виды спортивной подготовки	ИТОГО	МЕСЯЦЫ											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	281	22	25	25	23	23	23	23	24	24	23	23	23
Специальная физическая подготовка	406	32	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Техническая подготовка	390	31	32	32	32	33	33	33	33	33	33	32	31
Тактическая, теоретическая, психологическая	176	16	14	14	14	14	14	14	14	16	16	14	16
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	95	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Контрольные нормативы	4		2							2			
Всего за год: (26 час в неделю)	1353	108	115	113	111	112	112	112	114	117	114	111	112

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
ГВСМ отделения лёгкой атлетики
(Метания)

Виды спортивной подготовки	ИТОГО	МЕСЯЦЫ											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	299	25	25	25	25	24	25	25	25	25	25	25	25
Специальная физическая подготовка	465	38	38	39	39	39	39	38	39	39	39	39	39
Техническая подготовка	465	38	38	39	39	39	39	38	39	39	39	39	39
Тактическая, теоретическая, психологическая	299	24	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Участие в соревнованиях, тренировочная и судейская практика	132	10	11	11	11	11	12	11	11	11	11	11	11
Контрольные нормативы	4		2							2			
Всего за год: (32 час в неделю)	1664	135	139	139	139	138	140	137	139	141	139	139	139

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

N п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Круг для места толкания ядра	штук	1
4.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5.	Палочка эстафетная	штук	20
6.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7.	Стартовые колодки	пар	10
8.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
9.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
10.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
11.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
12.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
13.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
14.	Буфер для остановки ядра	штук	1
15.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
16.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
17.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
18.	Грабли	штук	2
19.	Доска информационная	штук	2
20.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
21.	Конь гимнастический	штук	1
22.	Мат гимнастический	штук	10
23.	Мяч для метания 140 г	штук	10
24.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
25.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
26.	Пистолет стартовый	штук	2
27.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
28.	Рулетка 10 м	штук	3
29.	Рулетка 100 м	штук	1
30.	Рулетка 20 м	штук	3
31.	Рулетка 50 м	штук	2
32.	Секундомер	штук	10
33.	Скамейка гимнастическая	штук	20
34.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
35.	Стенка гимнастическая	пар	2
36.	Стойки для приседания со штангой	пар	1

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

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)				
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
1.	Диск	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Перчатки для метания молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
5.	Шест	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
6.	Ядро	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуаль- ного пользования	Еди- ница изме- рени я	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствовани я спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				коли- честв о	срок эксплу - атации (лет)	коли- честв о	срок эксплу - атации (лет)	коли- честв о	срок эксплу - атации (лет)	коли- честв о	срок эксплу - атации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимаю- щегося	1	1	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимаю- щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легко- атлетические	пар	на занимаю- щегося	1	1	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легко- атлетическая	штук	на занимаю- щегося	1	1	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на занимающе гося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на занимаю- щегося	-	-	2	1	2	1	3	1

7.	Трусы легко-атлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1
8.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	1	1	2	1	3	1
9.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	1	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для бега с препятствиями (стипель-чеза)	пар	на занимающегося	1	1	2	1	1	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для метания копья	пар	на занимающегося	-	-	2	1	1	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на занимающегося	-	-	2	1	1	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на занимающегося	-	-	2	1	1	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на занимающегося	-	-	2	1	1	1	2	1	3	1

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ и ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ

1. И.Ю.Радчич, В.Б.Зеличенко. Программа по легкой атлетике для спортивных школ (прыжки).
2. Алабин ВТ. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. - Челябинск, 1977. - 127 с.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 129 с.
4. Викторова О.Д. Структура подготовки семиборков высокой квалификации в беговых видах программы многоборья. Автореф. дисс. ...канд.-пед. наук. - М., 1990. - 23 с.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
6. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
7. Калюда В.И., Черкашин В.П. Многолетняя подготовка спортсменов в легкоатлетическом семиборье. - Волгоград: Изд-во ВТАФК, 1997. - 133 с.
8. Комарова А.Д. Теоретико-методические основы системы подготовки легкоатлетов-многоборцев высшей квалификации. Автореф. дисс. докт. пед. наук. - СПб., 1993. - 48 с.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
10. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995. - 37 с.
11. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 285 с.
12. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных классах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987. - 28 с.

13. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.И. Легкая атлетика для юношества. - М., 1993. - 220 с.
14. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. В.М.Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987. -138 с.
15. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г.Никитушкина - М.: ВНИИФК, 1994. - 320 с.
16. Теория спорта / Под общ. ред. В.Н.Платонова. - К.: Виша школа, 1987. - С 229-231.
17. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 255 с.
18. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.
19. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.
20. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982. -143 с.

Перечень интернет ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

<http://nastart.org/>

Новости и результаты соревнований, СМИ, соревновательная статистика

- [All-athletics \(статистика и новости\)](#)
- [Eurosport: легкая атлетика](#)
- [RusAthletics - Легкая атлетика России](#)
- [ProSport: Легкая атлетика](#)
- [Rambler.ru. Легкая атлетика](#)
- [Sportbox.ru. Легкая атлетика](#)
- [Runners.Ru](#)

- [Sports.ru. Легкая атлетика](#)
- [Sports.ru: Трибуна: Блоги о легкой атлетике](#)
- [Trackandfield.ru](#)
- [XCSport.ru: бег, лыжи и другие циклические виды спорта](#)
- [Весь спорт. Агентство спортивной информации](#)
- [Мир Легкой Атлетики](#)
- [Советский спорт](#)
- [Спорт-Экспресс. Легкая атлетика](#)
- [Чемпионат.Com: Легкая атлетика](#)
- [Athletics Weekly \(анг.\)](#)
- [RunnerSpace \(анг.\)](#)
- [RunBlogRun \(анг.\)](#)
- [RunnersTribe \(новости легкой атлетики Австралии и Новой Зеландии, анг.\)](#)
- [Runner's World \(анг.\)](#)
- [Tilastopaja Oy \(статистика\) \(анг.\)](#)
- [TrackAlerts \(новости легкой атлетики Ямайки, анг.\)](#)
- [Track and Field News \(анг.\)](#)
- [UniversalSports: легкая атлетика \(анг.\)](#)
- [World Track \(анг.\)](#)

Детско-юношеская легкая атлетика

- [На старт!](#)

Методики тренировок, статьи

- [Информационный сайт Athlos.ru \(история, биографии, техника, литература\)](#)
- [Марафонец](#)
- [Портал о спринтерском беге](#)
- [Training Tips \(видео\) \(анг.\)](#)
- [SpeedEndurance.com \(анг.\)](#)
- [Раздел о беге на сайте "Спортивный Мурманск" NEW!!!](#)

Видеогалереи, видеоархивы

- Видео по метаниям (не обновляется с 2007 года)
- Медиацентр РГУФК: методики, техника
- ПроБЕГ фильм

Экипировка

- «Королева спорта» (г. Москва, есть представительства в регионах)
- Лига-Спорт (продажа, пошив, нанесение, возможна доставка по России)
- Магазины «Декатлон» (г. Москва)
- Магазины "Спортмастер"
- Спортивные магазины «Высшая лига»
- Asics. Одежда и обувь для бега и легкой атлетики
- Adidas. Одежда и обувь для бега
- Brooks. Информационный сайт
- Mizuno. Одежда и обувь для бега
- Nike. Одежда и обувь для бега и легкой атлетики
- Puma. Одежда и обувь для бега и легкой атлетики (информационный сайт) (анг.)
- Saucony. Одежда и обувь для бега NEW!!!
- UNI-X. Одежда и обувь для легкой атлетики NEW!!!
- Спорткульт NEW!!!