

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Шалинского городского округа
Детско-юношеская спортивная школа
(МБУДО ШГО ДЮСШ)

Утверждена

Директор МБУДО ШГО ДЮСШ

А.В.Дергунов

Приказ от 31.08.2020 год №153-О



Авторы программы:

Дергунов Александр Александрович, тренер по легкой атлетике

Гурина Ольга Геннадьевна, тренер по легкой атлетике

Программа предназначена для организации тренировочной деятельности в МБУДО ШГО ДЮСШ по программе спортивной подготовки по виду спорта: «Легкая атлетика».

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.

1.2 Специфика организации тренировочного процесса.

Раздел 2. Нормативная часть

2.1. Задачи деятельности МБУ ДО ШГО ДЮСШ, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «Легкая атлетика»

2.2. Структура тренировочного процесса

2.2.1. Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую подготовку

2.2.2. Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическая, тактическая, психологическая

2.2.3. Периоды отдыха

2.2.4. Восстановительные и медико-биологические мероприятия

2.2.5. Инструкторская и судейская практика

2.2.6. Тестирование и контроль

2.2.7. Период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях).

2.3. Структура годичного цикла

2.4. Режим тренировочной работы

2.5. Предельные тренировочные нагрузки

2.6. Предельный объем соревновательной деятельности

2.7. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Раздел 3. Методическая часть

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

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

3.3. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а так же требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

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

3.6. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

3.7. Планы восстановительных мероприятий

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Раздел 4. Система контроля и зачётные требования

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

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

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

Раздел 5. Информационное обеспечение

Раздел 6. Календарный план физкультурно-спортивных мероприятий по легкой атлетике (принимается ежегодно на начало календарного года).

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по легкой атлетике (далее – Программа) разработана в соответствии федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (утв. приказом Минспорта России от 20 августа 2019 г. № 673 и требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (утв. приказом Минспорта России от 30 ноября 2015 г. № 999).

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов по виду спорта: «Легкая атлетика» в период спортивной подготовки в МБУДО ШГО ДЮСШ на этапах:

- начальной подготовки,
- тренировочном этапе (этап спортивной специализации) в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта: «Легкая атлетика».

Программа имеет следующую структуру:

- пояснительная записка;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачетные требования;
- информационного обеспечения;
- календарный план спортивных мероприятий.

1.1 Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.

Легкая атлетика как вид спорта объединяет более 120 видов, которые представлены в Общероссийской классификации и делятся на: мужские и женские, по возрастным группам, по местам проведения соревнований. По преимущественному проявлению определённых двигательных умений, навыков, целей действия они делятся на:

- ходьбу и бег, где решаются задачи преодоления дистанций с максимальной скоростью;
- прыжки, в которых спортсмены стремятся преодолеть максимальное расстояние в полёте;
- метания, где спортсменам необходимо послать снаряд на максимальное расстояние.
- комплексным видом спорта, включающим в себя соревнования в беге, прыжках и метаниях, являются многоборья.

Программа соревнований Олимпийских игр и чемпионатов мира по лёгкой атлетике включает в себя 24 вида спорта для мужчин и 23 для женщин (таблица 1). На чемпионатах мира в закрытых помещениях как мужчины, так и женщины

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

Таблица 1

Перечень видов легкой атлетики в программе крупнейших международных соревнований

Виды лёгкой атлетики	Мужчины	Женщины
Ходьба	20 км, 50 км	20 км
Бег	100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 5000 м, 10000 м, 42 км 195 м, 110 м с барьерами, 400 м с барьерами, 3000 м с препятствиями, эстафета 4×100 м, 4×400 м	100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 5000 м, 10000 м, 42 км 195 м, 100 м с барьерами, 400 м с барьерами, 3000 м с препятствиями, эстафета 4×100 м, 4×400 м
Прыжки	Прыжок в длину, прыжок в высоту, прыжок с шестом, тройной прыжок	Прыжок в длину, прыжок в высоту, прыжок с шестом, тройной прыжок
Метания	Толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота	Толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота
Многоборья	Десятиборье: бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м, бег 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500 м.	Семиборье: бег 100 м с барьерами, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 200 м, прыжок в длину, метание копья, бег 800 м.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта содержащих в своем наименовании: слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее - Бег на короткие дистанции); слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее - Бег на средние и длинные дистанции); слово «прыжок» (далее - Прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее - Метания), определяются в Программе и учитываются при:

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки;
- составлении плана спортивных мероприятий.

Эффективность системы подготовки легкоатлетов обусловлена современными организационными формами и материальной базой, передовой методикой подготовки, достижениями науки и образования.

1.2 Специфика организации тренировочного процесса.

Реализация программы рассчитана на весь период спортивной подготовки спортсмена в МБУДО ШГО ДЮСШ. Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

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

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

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

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные занятия, теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.), контрольные соревнования, спортивные и подвижные игры.

Прием на **тренировочный этап** (этап спортивной специализации) проводится из спортсменов, прошедших базовую подготовку на этапе начальной подготовки по легкой атлетике, и выполнивших контрольно-переводные требования и прошедших тренировочные занятия, в основу которых положены игровой метод и база овладения техническими приемами.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса на тренировочном этапе является воспитание специальной и силовой выносливости, развитие максимальной и специальной силы, скоростно-силовых качеств, совершенствование техники и тактики легкой атлетики. Преобладающими методами тренировочных занятий должны быть практические и соревновательный методы.

Основные показатели выполнения программных требований на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.
- выполнение контрольно-переводных требований по физической и специальной подготовке и переход на этап спортивной специализации.

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

Система спортивного отбора включает:

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

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Основными формами спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» являются:

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку в МБУ ДО ШГО ДЮСШ должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), Профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный номер № 22054).

Спортивная подготовка осуществляется на спортивных сооружениях МБУДО ШГО ДЮСШ, включенных в федеральный реестр и в образовательных организациях Шалинского городского округа соответствующих требованиям к материально-технической базе, инфраструктуре организаций и иным условиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

Раздел 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Задачи деятельности МБУДО ШГО ДЮСШ по реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика».

Основной задачей является – осуществление подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд МБУДО ШГО ДЮСШ, Шалинского городского округа, Свердловской области, Российской Федерации.

Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка легкоатлетов, которая предусматривает:

- содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья;
- подготовку спортивного резерва сборной ДЮСШ, Шалинского городского округа, Свердловской области, Российской Федерации;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих волевыми качествами спортсменов;
- подготовку судей по легкой атлетике.

При разработке программы учитывались следующие принципы и подходы:

- единство углубленной специализации и направленность к высшим достижениям;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами.

2.2. Структура тренировочного процесса.

2.2.1. Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую подготовку.

Подготовка легкоатлета - это многогранный процесс, в котором можно выделить физическую (общую и специальную), техническую подготовку. Развитие основных физических качеств легкоатлета осуществляется путем общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

Цель ОФП — гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей

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

Цель СФП — развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Для каждого вида легкой атлетики СФП будет различной. Упражнения по своей структуре и характеру должны быть близки к тем видам, которые изучаются в данное время или в которых спортсмен собирается соревноваться. Решение вопроса о соотношении упражнений, направленных на ОФП и СФП, и распределение их во времени зависят от пола, возраста, степени подготовленности занимающихся и от поставленной на данный период задачи. Начинающим юным спортсменам основное внимание необходимо уделить ОФП и лишь по мере их спортивного роста постепенно повышать удельный вес СФП.

Примерное соотношение ОФП и СФП в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» приведен в Таблице 2

Таблица 2

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

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции					
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	32-91	35-91	60-83	63-79
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	20-76	21-73	17-32	15-20
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба					

1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	22-91	25-91	66-84	60-82
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	10-76	11-73	40-50	30-41
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15
Для спортивных дисциплин: прыжки, метания					
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	32-91	35-91	60-83	62-78
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	20-76	21-73	17-32	14-19
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27
Для спортивной дисциплины: многоборье					
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	72-95	77-95	62-83	59-79
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	50-67	53-63	21-31	15-22
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-13	11-15	19-24	20-25

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

Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений: бег на коротких отрезках с максимальными усилиями, упражнения на ускорение двигательной реакции, бег под уклон, бег с использованием световых или звуковых лидеров, а также некоторые спортивные игры. В метаниях, кроме того, применяются облегченные снаряды, обеспечивающие возможность быстрых, взрывных усилий.

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

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

Выносливость, как и быстрота, — важнейшее качество, необходимое для любого легкоатлетического упражнения. Общая выносливость определяется способностью человека длительно выполнять работу малой и умеренной интенсивности. Такой работой может быть медленный бег, ходьба по пересеченной местности, многократное поднятие небольших тяжестей и т. д.

Специальная выносливость — это способность выполнять специфическую работу без снижения ее эффективности в заданное время. Основные средства повышения общей выносливости легкоатлета — длительный бег с умеренной скоростью, ходьба на лыжах, марш-бросок.

Развитие общей выносливости осуществляется преимущественно в подготовительном периоде. Так, например, объем бега с умеренной скоростью у современных бегунов на средние и длинные дистанции в подготовительном периоде может достигать 120—160 км в неделю.

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

Гибкость — способность спортсмена выполнять движения с большой амплитудой.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Влияние физических качеств на результативность

Таблица 3

Физические качества	Уровень влияния
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координация	2
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции	
Быстрота	2
Сила	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координация	1
Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба	
Быстрота	2
Сила	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	1
Для спортивной дисциплины: прыжки	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	1
Гибкость	3
Координация	3
Для спортивной дисциплины: метания	
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	1
Гибкость	2
Координация	2
Для спортивной дисциплины: многоборье	
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Техническая подготовка.

Спортивная техника — это способ выполнения изучаемого упражнения. Она определяется не только внешней формой движений, но и внутренним их содержанием — переходом к мгновенному расслаблению, когда это возможно и необходимо, правильным ритмом элементов движений в целостном упражнении, максимальной концентрацией усилий в нужный момент и т. п.

При обучении технике легкоатлетических упражнений используется ряд методических приемов, смысл которых сводится к облегчению условий выполнения данного упражнения. К таким приемам относятся облегчение внешних условий, замедленное выполнение упражнения, использование зрительных и звуковых ориентиров, непосредственная физическая помощь тренера.

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

Таблица 4

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

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции					
	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба					
	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20
Для спортивных дисциплин: прыжки, метания					
	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26
Для спортивной дисциплины: многоборье					
	Техническая подготовка (%)	12-15	12-15	20-24	21-26

2.2.2. Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическая, тактическая, психологическая.

Теоретическая подготовка.

Повышение теоретической подготовленности легкоатлета способствует возникновению у него постоянного интереса к занятиям. Теоретическая подготовка начинается с первых тренировок и продолжается весь период занятий спортом. Источниками знаний служит личный опыт тренера, опыт выдающихся спортсменов, научно-методическая литература.

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

Тактическая подготовка.

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

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

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

Психологическая подготовка.

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

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

К ним относятся:

- создание правильной и стойкой системы мотивов, побуждающих спортсмена систематически тренироваться, соблюдать режим и выступать в соревнованиях;

- создание четких представлений о своей психике и качествах, необходимых для спортивного совершенствования и успешных выступлений;

- формирование качеств характера и свойств нервной системы, способствующих эмоциональной устойчивости и перенесению максимальных нагрузок;

- развитие специфических процессов, необходимых для овладения техникой и тактикой (чувство ритма, времени, ориентировка в пространстве, способности к самоконтролю над различными элементами движения и т.д.);

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

- овладение умением легко и свободно осуществлять максимальные усилия без нарушения координации и динамики движений. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную — перед выступлением и в течение его.

Ранняя предсоревновательная психологическая подготовка предполагает:

- получение информации об условиях предстоящего состязания и основных конкурентах;

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

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

- разработку подробной программы проведения условий предстоящих состязаний;

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

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

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

Непосредственная психологическая подготовка накануне и в ходе соревнований включает:

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

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

- психологическое воздействие в ходе и после окончания очередного выступления.

Таблица 5

Соотношение теоретической, тактической и психологической подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции					
	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба					
	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10
Для спортивных дисциплин: прыжки, метания					
	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10
Для спортивной дисциплины: многоборье					
	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая,	1-4	1-4	6-9	7-10

	теоретическая, психологическая (%)				
--	---------------------------------------	--	--	--	--

2.2.3. Периоды отдыха.

Период отдыха, так называемый переходный период, необходим для восстановления сил спортсмена после напряженного соревновательного сезона. Цель этого периода — подвести спортсмена к началу занятий, в новом большом цикле, полностью отдохнувшим, здоровым, не снизившим своих физических качеств и не утратившим технических навыков. В этот период, в первую очередь, необходимо поддержать достигнутый уровень физической подготовленности. Важно учесть и особенности видов легкой атлетики. В переходном периоде бегуны и скороходы используют свой вид специализации, уменьшая нагрузки, а спринтеры, барьеристы, прыгуны и метатели могут не включать свой вид легкой атлетики в занятия (особенно высококвалифицированные спортсмены), занимаясь упражнениями из других видов спорта.

После ответственных соревнований во всех случаях дается кратковременный отдых. Если на протяжении года используются два и более макроциклов, то между первым и вторым, вторым и третьим макроциклами переходный период может отсутствовать, хотя отдых на протяжении нескольких дней (микроцикл), будет необходим, и лучше, чтобы он был активным. Такие микроциклы называют сдвоенными или строенными.

2.2.4. Восстановительные и медико-биологические мероприятия.

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

Педагогические средства восстановления.

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо— и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у легкоатлетов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце

тренировки. В микроцикле тренировки утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник — развитие скоростных качеств, вторник — развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности легкоатлетов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном — трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

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

Психологические средства восстановления.

К психологическим средствам относятся:

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

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

Медико-биологические средства восстановления.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баро-массаж), спортивные растирки, гидро— и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства. При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро— и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней

среды. В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого легкоатлета.

Таблица 6

Соотношение медико-биологических мероприятий в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта: «Легкая атлетика»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции					
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба					
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4
Для спортивных дисциплин: прыжки, метания					
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5
Для спортивной дисциплины: многоборье					
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5

2.2.5. Инструкторская и судейская практика.

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

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Спортсмены групп тренировочного этапа 3-5-го годов обучения являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах начальной подготовки, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Спортсмены тренировочных групп должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике.

Таблица 7

Соотношение инструкторской и судейской практики в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции					
	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба					
	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4
Для спортивных дисциплин: прыжки, метания					
	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5

	практика(%)				
Для спортивной дисциплины: многоборье					
	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6

2.2.6. Тестирование и контроль.

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

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

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

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

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

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

Контроль внешних факторов, воздействующих на обучаемых, включает:

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

Контроль двигательной деятельности занимающихся включает:

- контроль формирования и совершенствования двигательных умений и навыков;
- контроль объема и характера нагрузок, режима их чередования с отдыхом;

-контроль взаимодействий занимающихся (парных и групповых взаимных воздействий, а также межличностных отношений);

-контроль функционального состояния организма (функциональный сдвиг).

Состояние специальной физической подготовленности лучше оценивать с помощью специфических показателей, адекватных естественным условиям спортивной деятельности и максимально приближенных к соревновательным. Данные контроля заносятся в учетную документацию тренера в соответствии с официальными требованиями, предъявляемыми к их ведению:

1) журнал учета работы группы (списочный состав, учебный материал, посещаемость занятий);

2) протоколы тестирования;

3) медицинские карточки (данные врачебного контроля, ведутся медицинскими работниками);

4) журнал учета травм (на спортивных базах);

Виды педагогического контроля.

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

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

Текущий контроль предполагает непрерывное проведение контроля на каждом тренировочном занятии в течение недели. Определяется результативность обучения и повседневное изменение состояния занимающихся. Прослеживается и динамика показателей индивидуального состояния между данным и очередным занятием для оценки последствия и хода восстановительных процессов (от чего зависит эффект очередного занятия).

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

Инструментальные методы контроля. Существует как известно визуальный и инструментальный виды контроля.

Визуальный применяется гораздо чаще, но с помощью инструментального можно получить цифровое выражение различных характеристик (техники,

состояния спортсмена), более точные показатели. Для контроля за кинематическими характеристиками (пространственными, временные, пространственно-временные) используется фото и видео съемка, циклография. Для контроля за динамическими характеристиками используется тензоплатформы (сила отталкивания). Для контроля за функциональным состоянием велоэргометр.

2.2.7. Период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях).

Спортивные соревнования в лёгкой атлетике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта лёгкая атлетика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта лёгкая 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.

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

Таблица 8

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

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции					
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	32-91	35-91	60-83	63-79
1.1.	Общая физическая	20-76	21-73	17-32	15-20

	подготовка (%)				
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27
1.3.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба					
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	22-91	25-91	66-84	60-82
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	10-76	11-73	40-50	30-41
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15
1.3.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10
Для спортивных дисциплин: прыжки, метания					
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	32-91	35-91	60-83	62-78
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	20-76	21-73	17-32	14-19
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27
1.3.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая,	5-8	5-8	6-9	7-10

	психологическая (%)				
Для спортивной дисциплины: многоборье					
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	72-95	77-95	62-83	59-79
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	50-67	53-63	21-31	15-22
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-13	11-15	19-24	20-25
1.3.	Техническая подготовка (%)	12-15	12-15	20-24	21-26
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-4	1-4	6-9	7-10

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

Реализация программы рассчитана на весь период спортивной подготовки воспитанников в МБУДО ШГО ДЮСШ.

Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

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

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

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

На 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.

На тренировочный этап зачисляются легкоатлеты, прошедшие подготовку на этапе начальной подготовки не менее 1 года, выполнившие контрольно-переводные нормативы, спортсмены из других видов спорта, выполнившие приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

В тренировочных группах проходят этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) решаются задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика; формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- приобретение теоретических знаний;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- выполнение контрольно-переводных требований по физической и специальной подготовке и переход на этап совершенствования спортивного мастерства.

Таблица 9

Количественный и качественный состав групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика»

Этапы спортивной подготовки	Требования для зачисления на этап спортивной подготовки	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	Выполнение контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки	10	24-30
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Выполнение контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки. Спортивный разряд - 3 юн.	8	16-20

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

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

Порядок и кратность повторного обучения по спортивной программе по виду спорта «легкая атлетика» в МБУДО ШГО ДЮСШ определяется локальным нормативным актом.

Перечень тренировочных мероприятий.

Таблица 10

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия				

2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней	В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней. Но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня и не более 2 тренировочных мероприятий в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	6	До 60 дней	В соответствии с правилами приема

Требования к научно-методическому обеспечению.

Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва включает в себя необходимые стороны тренировочного и соревновательного процесса, обоснованных с точки зрения педагогического, медико-биологического, психологического, теоретического подходов, технической и тактической подготовки, позволяющее формировать необходимый уровень компетенции тренерских кадров. Среди основных компонентов современного научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва, прежде всего, следует выделить:

- упорядочение и систематизация требований к построению тренировочного процесса на всех этапах;
- выделение специфических особенностей, характерных для данного вида спорта и варианты оптимизации процесса подготовки;
- формирование теоретических знаний и практических умений тренерского состава при работе в различных группах, позволяющих осуществлять продуктивное планирование процесса подготовки (своевременное прохождение курсов повышения квалификации тренеров СШ№1 и прохождения аттестации);
- обеспечение тренерского и руководящего состава необходимыми методическими материалами и нормативной документацией;
- систематическое проведение теоретико-методических и практических семинаров и конференций;
- перечень объективных требований по определению уровня подготовленности спортсменов.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

В МБУДО ШГО ДЮСШ осуществляется спортивная подготовка на следующих этапах:

- начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации).

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Таблица 11

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

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

специализации)			
----------------	--	--	--

Таблица 12

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	6	9	12
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3	4	6
Общее количество часов в год	312	312	468	624
Общее количество тренировочных занятий в год	156	156	208	312

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду.

Спортивная подготовка по виду спорта легкая атлетика включает следующие разделы:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика.

Таблица 13

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

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции					
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	32-91	35-91	60-83	63-79
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	20-76	21-73	17-32	15-20

1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	1-2	2-4	3-6
1.4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба					
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	22-91	25-91	66-84	60-82
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	10-76	11-73	40-50	30-41
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	1-2	2-4	3-6
1.4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4
4.	Медицинские, медико-биологические,	1-2	1-2	2-4	2-4

	восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)				
Для спортивных дисциплин: прыжки, метания					
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	32-91	35-91	60-83	62-78
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	20-76	21-73	17-32	14-19
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	1-2	2-4	3-6
1.4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5
Для спортивной дисциплины: многоборье					
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	72-95	77-95	62-83	59-79
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	50-67	53-63	21-31	15-22
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-13	11-15	19-24	20-25
1.3.	Участие в	-	1-2	2-4	3-6

	спортивных соревнованиях(%)				
1.4.	Техническая подготовка (%)	12-15	12-15	20-24	21-26
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-4	1-4	6-9	7-10
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5

Таблица 14

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

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	2	4	4
Отборочные	-	1	1	2
Основные	-	1	1	2

2.3 Структура годичного цикла

Структура подготовки в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки. Годичный цикл подготовки легкоатлетов строится с учётом календаря соревнований, специфики вида легкой атлетики, уровня подготовленности спортсмена, особенностей развития его спортивной формы.

В легкой атлетике применяется *три основных варианта построения круглогодичной тренировки*. В первом варианте год составляет один большой цикл (макроцикл) тренировки и делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период имеет продолжительность около 6 месяцев (ноябрь-апрель) и делится на три этапа: осенне-зимний подготовительный - 3 месяца (ноябрь-январь); зимне-соревновательный - 1 месяц (февраль); весенне-подготовительный - 2 месяца (март-апрель).

Соревновательный период длится 5 месяцев и делится на два этапа: ранних соревнований - 1 месяц (май) и основных соревнований - 4 месяца (июнь - сентябрь).

Переходный период продолжается 3-4 недели и приходится на октябрь месяц.

Первый вариант используется для подготовки хорошо подготовленных бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции, скороходов, метателей, не имеющих возможности соревноваться зимой.

Во втором варианте год состоит из сдвоенного цикла: осенне-зимнего - около 5 месяцев (октябрь-март) и весенне-летнего - 6 месяцев (март-сентябрь), а также переходного периода 3-4 недели (сентябрь-октябрь). Осенне-зимний цикл делится на этапы осенне-зимний подготовительный (октябрь-ноябрь) и специально-подготовительный (декабрь-январь). В этот цикл входит и соревновательный период (февраль-март).

Весенне-летний цикл включает этапы весенне-подготовительный (март-апрель) и специально-подготовительный (апрель-май), а также периоды подводящих (июнь) и основных соревнований (июль-сентябрь).

Этот вариант применяется для подготовки легкоатлетов, которые имеют возможность соревноваться не только в летний период, но и зимой. Его значимость заключается в том, что участие в многочисленных состязаниях года улучшает подготовленность легкоатлетов и позволяет более качественно и регулярно контролировать учебно-тренировочный процесс.

Для высококвалифицированных спортсменов может быть принят третий вариант годичного построения тренировки, который состоит из нескольких (до четырех) коротких циклов по 3-4 месяца каждый. Особенностью этого варианта является участие спортсмена во многих соревнованиях в течение года с поддерживающими (иногда развивающими) тренировками и активным отдыхом между ними, а главная особенность - волнообразное изменение тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении года. Для всех легкоатлетов, специализирующихся в скоростно-силовых видах, третий вариант дает положительные результаты.

ERROR: syntaxerror
OFFENDING COMMAND: ----nostringval----

STACK: