

**Государственного бюджетного учреждения спортивная школа № 2
Василеостровского района Санкт-Петербурга**

*Рассмотрена и согласована на
заседании тренерского совета*

«14» 10 2021 года, протокол № 2



УТВЕРЖДАЮ

Директор СШ № 2 М.Г. Шестаков

от «15» октября 2021 года

**Программа спортивной подготовки
по виду лёгкая атлетика**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легка атлетика, утвержденного приказом Минспорта России от 20 августа 2019 г. № 673

***Изменения в программу утверждены приказом ГБУ СШ № 2 Василеостровского района от 15.10.2021 №192/д**

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Санкт-Петербург

2021

Структура Программы

I. Пояснительная записка

II. Нормативная часть

- 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика;
- 2.2. Требования к объёму тренировочного процесса
- 2.3. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;
- 2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта легкая атлетика;
- 2.5. Режимы тренировочной работы;
- 2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- 2.7. Предельные тренировочные нагрузки;
- 2.8. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- 2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- 2.10. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки;
- 2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки;
- 2.12. Структура годового цикла

III. Методическая часть

- 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- 3.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов;
- 3.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- 3.4. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки
- 3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки;
- 3.6. Планы применения восстановительных средств;
- 3.7. Планы антидопинговых мероприятий;
- 3.8. Планы инструкторской и судейской практики.

IV. Система контроля и зачетные требования

- 4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность
- 4.2. 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;
- 4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по этапам спортивной подготовки;

V. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

VI. Перечень информационного обеспечения

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по легкой атлетике (далее – Программа) разработана в соответствии с

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом РФ от 06.12.2011 г. № 412-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

- приказом Минспорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

- распоряжением Правительства РФ от 17.10.2018 № 2245-р «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в РФ до 2025 года», на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденного приказом Минспорта РФ от 20.09.2019г. № 673.

Основными задачами реализации Программы являются:

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

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся;

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

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

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по легкой атлетике в СШ №2 Василеостровского района Санкт-Петербурга (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами освоения программ спортивной подготовки на начальном, тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства являются: очная, дистанционная, самостоятельная работа.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию спортивных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки занимающихся по легкой атлетике, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;

- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Программа охватывает всю систему подготовки спортсменов: теоретическую, техническую, тактическую, общефизическую, специально-физическую, психологическую, соревновательную.

Характеристика легкой атлетики, отличительные особенности

Легкая атлетика — наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания, легкоатлетические многоборья.). Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин.

Занятия легкой атлетикой могут проводиться круглогодично как в помещениях, так и на открытом воздухе. При выполнении легкоатлетических упражнений в работу вовлекается значительное количество мышц человека, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. В процессе занятий развиваются кондиционные (быстрота, сила, выносливость, гибкость) и координационные способности. Результаты в легкой атлетике имеют строгое количественное измерение, что обеспечивает их объективность и возможность использования в качестве критериев уровня физического развития людей различного пола и возраста.

Легкая атлетика является частью физической культуры, которая представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей. Она представлена во всех структурных элементах системы физической культуры: физкультурном образовании, физической рекреации, спорте, двигательной реабилитации, физической культуре.

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Различные виды бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней, в тренировочный процесс многих других видов спорта, используется в армейской подготовке, массовом оздоровлении населения, лечебной физкультуре, комплексе ГТО. Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация легкоатлетических видов спорта по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. В последней спортивной классификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 23 олимпийские дисциплины, у мужчин — 24.

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.

Группы видов легкой атлетики:

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.

Бег делится на категории: гладкий бег, бег с барьерами, бег с препятствиями, эстафетный бег, бег по шоссе, кросс.

Гладкий бег — циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300—600 м), специальной выносливости.

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 50, 60, 100, 200 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, 1000, 1500 м, 1 миля — проводится на стадионе и в манеже у мужчин и женщин;
- **длинные дистанции:** 3000, 5000, 10 000 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;
- **ультрадлинные дистанции** — бег 24 часа 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.

Бег с барьерами — по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100 м у женщин; 110, 300 м и 400 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. Дистанции у женщин — 2000 м; дистанции у мужчин — 2000, 3000 м. В скором времени этот вид бега и у женщин станет олимпийским.

Эстафеты — по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4х100 м и 4х400 м проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4 х 200 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Также могут проводиться соревнования на стадионе и пересеченной местности и шоссе 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).

С 2017 г в программу соревнований введены эстафеты: 100 м + 200 + 300 м + 400; 4х800 м — у мужчин, и женщин.

Кроссовый бег — бег по пересеченной местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции — 1, 2, 3, 5, 6, 8, 10, 12 км; у женщин — 1, 2, 3, 4, 5, 6 км.

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

• Вертикальные прыжки

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

- **прыжок с шестом с разбега** — 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.

• Горизонтальные прыжки

- **прыжки в длину с разбега** — по структуре относятся к смешанному виду, требующему от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

- **тройной прыжок с разбега** — 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: метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега, метание снарядов из круга, толкание снаряда из круга. Причем 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* (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, молота* — 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* — 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.

Классическими видами многоборья являются: у мужчин — десятиборье, у женщин — семиборье.

- *Десятиборье*: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м.

- *Семиборье*: 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, проводится для школьников 11—13 лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

Программа направлена на качественную организацию тренировочного процесса и достижение максимальных спортивных результатов лицами, проходящими спортивную подготовку. Наличие в программе большого спектра форм, методов, методик, технологий, комплексов подготовки позволяют эффективному достижению спортивного результата.

Номер во всероссийском реестре видов спорта

Приложение № 1

Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

Этап начальной подготовки — 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) — 5 лет

Зачисление лиц на прохождение программы спортивной подготовки по легкой атлетике может осуществляться на любой год этапа начальной и тренировочной подготовки, на основании сдачи вступительных нормативов на этап и тренировочный год в соответствии с уровнем показанных результатов.

Основы поэтапной подготовки

Достижение высоких спортивных результатов возможно лишь при настойчивых и рационально организованных тренировках спортсмена в течение ряда лет. Структура многолетних тренировок обуславливается многими факторами. В их числе: среднее количество лет регулярных тренировок, необходимое для достижения наивысших результатов, оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсмена и достигаются наивысшие результаты; индивидуальные особенности спортсмена и темпы роста его спортивного мастерства; возраст начала спортивных занятий, а также возраст, когда он приступил к специальным тренировкам.

Для рационального планирования многолетней подготовки важным является точное установление оптимальных возрастных границ, в которых обычно демонстрируются наивысшие спортивные достижения.

Обычно выделяют три возрастные зоны спортивных успехов в процессе многолетней подготовки:

- 1) зона первых больших успехов;
- 2) зона оптимальных возможностей;
- 3) зона высоких результатов.

Обычно путь от новичка до мастера спорта международного класса занимает 8-10 лет. При этом надо учитывать, что в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, условий его жизни и режима тренировок могут быть и некоторые отклонения. У женщин путь к достижению высокого спортивного мастерства обычно короче, чем у мужчин. Спринтеры и прыгуны проходят более короткий путь подготовки к вершинам мастерства, чем стайеры и ходоки. Способные спортсмены достигают первых больших успехов в большинстве случаев через 4 - 6 лет после начала занятий.

Этапы многолетней подготовки

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1) Этап начальной подготовки - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

2) Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

1) на этапе начальной подготовки:

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

2) на тренировочном этапе: (этап спортивной специализации):

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

Процесс многолетней подготовки спортсмена должен осуществляться на основных методических положениях:

- Преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек, юниоров, мужчин и женщин.
- Постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношения между которыми из года в год изменяются в пользу последних, доводя до минимума удельный вес объема ОФП.
- Непрерывное совершенствование в спортивной технике. На первом этапе обучения главная задача - овладение основами рациональной спортивной техники. На других этапах - "шлифовка" отдельных деталей техники, достижение высокой степени координации движений.
- Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, предусматривающее поступательное и постепенное увеличение их объема и интенсивности, так, чтобы каждый период начинался и завершался на более высоком уровне, чем соответствующий период предыдущего года. Тем самым обеспечивать преемственность нагрузок из года в год и их повышение на протяжении ряда лет.
- Строгое соблюдение принципа постепенного возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки спортсменов. Подготовленность спортсмена будет улучшаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки будут полностью соответствовать возрастным и индивидуальным функциональным возможностям организма спортсмена и будут направлены на совершенствование адаптации организма спортсмена к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности.
- Педагогическое воздействие на развитие физических качеств должно способствовать полному проявлению тех из них, рост которых значительно выражен на той или иной ступени развития, в наиболее благоприятные возрастные периоды. Следует противодействовать узкой специализации в развитии физических качеств на различных этапах подготовки, устранять отклонения в нормальном физическом развитии и в становлении двигательных навыков.

На основе теоретических и экспериментальных исследований разработаны модели построения многолетней подготовки в различных видах легкой атлетики, которые включают в себя следующие компоненты:

- этапы многолетней подготовки;
- возраст спортсменов на этом этапе;
- основные задачи подготовки;
- основные средства и методы тренировки;
- допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки;
- контрольно-переводные нормативы.

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

1. Результатом реализации Программы являются:

- 1.1. На этапе начальной подготовки:
 - формирование интереса к занятиям спортом;
 - освоение основных двигательных умений и навыков;
 - освоение основ техники вида спорта "легкая атлетика";
 - участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);
 - общие знания об антидопинговых правилах;

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

1.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "легкая атлетика";

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

- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;

- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;

- овладение общими знаниями о правилах вида спорта "легкая атлетика";

- знание антидопинговых правил;

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика;

- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

1. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным ФССП.

2. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), Профессиональным стандартом "Инструктор-методист", утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 N 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД).

2.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих

спортивную подготовку в соответствии со штатным расписанием утвержденным директором ГБУ СШ №2 Василеостровского района на каждый финансовый год.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (в соответствии с приложением №1 ФССП)

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2

2.2. Требования к объёму тренировочного процесса (в соответствии с приложением №2 ФССП)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	6	9	12	18
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6	6
Общее количество часов в год	312	312	468	624	936
Общее количество тренировок в год	156	156	208	312	312

**2.3. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»
(в соответствии с приложением №3 ФССП)**

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен- ствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции							
1.	Объём физической нагрузки (%), в то числе	32-91	35-91	60-83	63-79	62-78	
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	20-76	21-73	17-32	15-20	12-17	
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	
1.4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6	3-6	

4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба							
1.	Объём физической нагрузки (%), в то числе	22-91	25-91	66-84	60-82	56-79	
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	10-76	11-73	40-50	30-41	10-20	
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15	25-30	
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	
1.4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22	
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	3-5	
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	

Для спортивных дисциплин: прыжки, метания							
1.	Объём физической нагрузки (%), в то числе	32-91	35-91	60-83	62-78	62-78	
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	20-76	21-73	17-32	14-19	12-17	
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	
1.4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5	3-6	
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	
Для спортивной дисциплины: многоборье							
1.	Объём физической нагрузки (%), в то числе	72-95	77-95	62-83	59-79	58-78	
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	50-67	53-63	21-31	15-22	11-18	
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-13	11-15	19-24	20-25	21-26	

1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	3-6	
1.4.	Техническая подготовка (%)	12-15	12-15	20-24	21-26	23-28	
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-4	1-4	6-9	7-10	8-11	
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6	3-6	
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	

**2.4. Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»
(в соответствии с приложением №4 ФССП)**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше 2-х лет	
Контрольные	-	2	4	4	6
Отборочные	-	1	1	2	2

Основные	-	1	1	2	2
----------	---	---	---	---	---

Общая физическая подготовка (ОФП) – упражнения, не связанные со спецификой избранного вида легкой атлетики и применяемые для общего физического развития, укрепления органов и систем организма, повышение его функциональных возможностей. Например, для воспитания выносливости и укрепления здоровья многие легкоатлеты используют кроссовый бег, для укрепления мышц – упражнения со штангой, для приобретения быстроты – спринтерский бег, а для воспитания ловкости и улучшения координации движений – игру в баскетбол и упражнения на гимнастических снарядах

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Судейская практика – привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы занимающихся. Занимающиеся должны знать правила вида спорта «легкая атлетика», уметь организовать и провести соревнования.

2.5. Режимы тренировочной работы

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Тренировочный план рассчитан на 52 недели тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы в т.ч. в условиях спортивно- оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам спортсменов на период их активного отдыха.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; - работа по индивидуальным планам; - тренировочные сборы; - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; - инструкторская и судейская практика; - медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса рекомендуется осуществлять в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года);

- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

Расписание тренировочных занятий утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы.

По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки.

Занимающиеся, не выполнившие предъявляемые Программой требования, на следующий этап (период этапа) спортивной, предспортивной подготовки не переводятся, но могут, по решению тренерского совета ГБУ СШ № 2 Василеостровского района Санкт-Петербурга повторно продолжить спортивную подготовку, но не более одного раза на том же годичном этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта легкая атлетика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах начальной подготовки - 10 человек, тренировочного этапа - 8 человек.

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

На начальном этапе многолетней подготовки юных спортсменов медицинское обследование осуществляется врачами детских поликлиник и врачом школы. Начиная заниматься лёгкой атлетикой дети приносят справки о состоянии здоровья и разрешение врача. На этапах начальной специализации, углубленной тренировки и спортивного совершенствования занимающиеся состоят на учете в областном диспансере. Медицинское обследование они проходят два раза в год. На этапах прослеживается определенная динамика физического развития и медицинских показаний. Это дает возможность врачу совместно с тренером корректировать тренировочный процесс. Перед каждым соревнованием атлеты проходят текущее обследование. Учитывая большие физические нагрузки, особое внимание уделяется средствам восстановления и профилактике перетренированности. Нельзя допускать к занятиям с полной нагрузкой спортсменов, окончательно не восстановившихся после перенесенного заболевания или травмы.

При профилактике травматизма уделяется большое внимание:

- проверке мест занятий перед тренировкой и ознакомление с правилами поведения на беговой дорожке, прыжковом секторе, при выполнении метаний;

- опрос спортсменов перед тренировкой о самочувствии;
- взятие проб пульса;
- внешний осмотр;

Данные о здоровье и функциональном состоянии различных органов и систем позволяют своевременно выявить предпатологию или патологию, фармакологическими и восстановительными средствами корректировать процессы утомления и перенапряжения и в конечном итоге рационально управлять тренировочным процессом.

Двигательные возможности детей и подростков очень тесно связаны с их морфофункциональными особенностями, специфическими для каждой возрастной группы. Развитие организма детей, подростков и юношей происходит непрерывно, но неравномерно. Отдельные периоды бурного развития сменяются периодами замедленного развития. На каждом возрастном этапе организма ребенка выступает как единое целое, сложившиеся в процессе эволюции, и имеет свои особенности. С одной стороны, эти особенности обязывают нас во время регулярных занятий спортом исключительно внимательно подходить к дозированию физических нагрузок, не допуская переутомления, не нарушая и не замедляя естественных процессов биологического развития. С другой стороны, в работе с детьми и подростками мы не должны забывать, что растущему организму ребенка, всем его функциям необходима постоянная и сравнительно интенсивная тренировка. В этом возрастном периоде существуют определенные зоны для наиболее эффективного, целенаправленного воспитания и закрепления в спортивном отношении качеств и сторон двигательной деятельности. Известно, что направленным педагогическим воздействиям во время занятий спортом. Это особенность необходимо учитывать в процессе занятий легкой атлетикой.

Основной особенностью почти всего школьного этапа жизни ребенка является бурный рост и коренные изменения в организме.

Младший школьный возраст (6-10 лет, 1-4 классы). В этот период происходит интенсивное, плавное и равномерное развитие детского организма. За год длина тела и вес в среднем увеличивается на 4-5 см и на 2-3 кг, а окружность грудной клетки на 2-3 см. Мальчики и девочки примерно растут одинаково, но с небольшим различием, если у мальчиков длина тела увеличивается за счет роста ног, а у девочек за счет туловища. Продолжает активно формироваться костная ткань. Процесс окостенения скелета пока еще не завершен. Наблюдается большая подвижность в суставах и эластичность мышц. Сердце младших школьников сравнительно легко приспосабливается к нагрузкам и быстро восстанавливается. Но еще наблюдается не совершенность регуляторных механизмов. ЧСС у детей колеблется в пределах 80-90 уд/мин.

В младшем школьном возрасте постепенно формируются основные типы индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности:

Лабильный - отличающийся быстротой и точностью условных рефлексов. Дети этого типа проявляют деловое отношение к работе, относительно спокойны, быстро ориентируются в окружающей обстановке.

Инертный - отличается медленным образованием условных рефлексов и дифференцировок (дети этого типа малоинициативные, молчаливы, легко поддаются внушению, проявляют слабый интерес к внешней среде).

Тормозной - условнорефлекторные связи образуются с трудом, но зато легко вырабатываются дифференцировки (это обычно спокойные сосредоточенные на деятельность дети, но трудно переключаются от одной работы к другой).

Возбудимый - характеризующие легкостью и быстротой образования условных рефлексов и формированием дифференцировок медленным и трудным. Дети этого типа неспокойны на занятиях, очень подвижны, разговорчивы, отличаются неустойчивым вниманием.

Указанные типы необходимо учитывать при индивидуальном подходе к школьникам.

Средний школьный возраст (11-13 лет, 5-8 классы - подростковый возраст). Этот возраст характеризуется существенными морфофункциональными изменениями. У мальчиков начало полового созревания, а у девочек - первая его половина. Поэтому характерной чертой данного возраста является усиленный рост длины тела (вторичное вытягивание), интенсивный прирост

мышечной массы. Девочки по темпам полового созревания опережают мальчиков, поэтому они идут вперед и по показателям длины и веса тела.

Также в этом возрасте изменяется функциональное свойство мышц. Мышечная сила значительно быстрее увеличивается у мальчиков. У девочек, при увеличении абсолютной силы, относительная сила может незначительно снижаться. Это обстоятельство необходимо учитывать при занятиях легкой атлетикой. Активно продолжается формирование скелета. Позвоночник остается довольно гибким, поэтому не включаются всякие искривления. Необходимо очень аккуратно подходить к таким физическим упражнениям как поднятия тяжести, прыжок с высоты, тройной прыжок, приземление на жесткую опору, приседание с грузом. Нужно избегать длительных, однообразных физических нагрузок. Строго следить за правильностью осанки.

ССС и ДС быстро адаптируются к работе, но и быстро устают от однообразной нагрузки, так как сердце подростка справляется с работой главным образом за счет увеличения ЧСС и поэтому затрачивает больше энергии, чем сердце взрослого человека, обеспечивающее выполнение работы, прежде всего за счет увеличения УОК. Подростки быстро восстанавливаются после нагрузки. Это нужно учитывать при дозировке пауз отдыха. В этом возрасте подростки легче переносят нагрузки скоростного и скоростно-силового характера, чем с проявлением выносливости и силы.

Старший школьный возраст (15-17 лет, 9-11 классы). Этот возраст характеризует более медленным и равномерным процессом развития. В это время юноши растут заметно быстрее девушек. Половое созревание к 17 годам, как правило, заканчивается, и юноши и девушки как правило не отличаются от взрослых. Рост костей незначителен, но толщина позволяет выдерживать большие нагрузки. Совершенствуется СС и ДС, увеличивается размеры сердца, его ударного и минутного объемов, а также значительно увеличивается просвет кровеносных сосудов, поэтому повышается общая выносливость и работоспособность. Завершается развитие ЦНС, становится более уравновешенным процесс возбуждения и торможения, развивается способность мозга к аналитической и синтезирующей деятельности.

В этом возрасте противопоказаны упражнения с элементами натуживания и задержкой дыхания.

Многообразие легкоатлетических упражнений позволяет их использовать во всех видах спорта. Большинство их носят естественный характер, поэтому доступны каждому ребенку. Ходьба, бег, прыжки и метания являются составными частями почти каждого урока физической культуры.

Регулярные занятия легкой атлетикой способствуют воспитанию основных двигательных качеств, развитию и совершенствованию функциональных возможностей организма.

Понятие - «физические или двигательные, качества» объединяет стороны моторики человека. В теории и практики физической культуры выделены пять основных физических качества: сила, гибкость, быстрота, ловкость и выносливость. Эти качества могут развиваться во время движения в повседневной жизни и с ростом организма ребенка. Так же их можно развивать целенаправленно в процессе систематических занятий. В этих случаях занятия легкой атлетикой способствует более благоприятному развитию этих качеств. Каждый тренер и учитель физической культуры должен знать о наиболее благоприятных, так называемых сенситивных (чувствительных) возрастных периодах развития физических качеств, когда определенные физические качества наиболее чувствительно к влиянию тренировки. При этом важно так же учитывать биологический возраст ребенка.

Например, рано созревающий подросток - акселерат может обнаружить поначалу, очень быстрые темпы развития двигательных навыков, а затем остановиться в их развитии. У поздносозревающего ретарданта, может наблюдаться обратная картина, он может неожиданно сделать скачек и опередить акселерата. А медетант по всем показателям отстает от всех, но постепенно и уверенно может набрать темпы и через 2-3 года систематических занятий может плотно занимать ведущие позиции. Общеизвестно, что особенно набор для начальных занятий по легкой атлетике происходит уже в младшем школьном возрасте, которое называется этапом предварительной подготовки. Это позволяет своевременно развивать те двигательные качества, которое необходимо легкоатлету.

К 10 годам у детей частота беговых шагов достигает показателей свойственно взрослым. Именно в этом возрасте необходимо воздействовать на такие качества как - быстрота, гибкость и ловкость. Систематические занятия, направленные на развитие и воспитание быстроты, являются залогом успеха в беге на короткие дистанции. В 12-13 лет добавляются прыжковые упражнения, увеличиваются отрезки пробегания до 60-80м. В возрасте 14-16 лет продолжается совершенствоваться быстрота, гибкость, ловкость, значительное место отводится упражнениям скоростного, скоростно-силового характера, упражнениям с отягощениями (набивные мячи, гантели, мешочки с песком и пр.). Используется штанга до 40 кг. Воспитывается специальная выносливость. Включение к занятиям легкой атлетикой прыжковых упражнений является лучшим условием совершенствования скоростно-силовых способностей.

Многие специалисты считают, что в начальной подготовке юных легкоатлетов необходимо учитывать многоборный характер. Без определения специализации такой подход позволяет воспитанию всех необходимых двигательных качеств. Скоростная практика доказала, что чем позже определяется спортивная специализация ребенка, тем дольше продлевается спортивное долголетие.

Систематические занятия легкой атлетикой способствует развитию всех основных двигательных качеств человека. Именно, легкоатлетические упражнения в полной мере, позволяют пополнить естественные двигательные потребности развивающегося организма. Учет возрастных особенностей развивающегося организма должен лежать в основе формирования их физических качеств. Все двигательные качества имеют важное значение для эффективного овладения техникой легкоатлетических упражнений и достижения высоких спортивных результатов.

Быстрота является ведущим качеством во всех видах легкой атлетики, особенно в беге на короткие дистанции. Это качество во многом зависит от природных данных (наследственных и биологических особенностей нервной системы). Успешно развивается при систематических занятиях, особенно в раннем школьном возрасте - 7-10 лет. Если специально не заниматься то к 16 годам быстрота ухудшается. Основные средства развития быстроты: бег на короткие отрезки (от 20 до 100 м); беговые и прыжковые упражнения; прыжки в длину и в высоту; метания легких снарядов; подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний; скоростной бег на коньках и лыжах; простейшие акробатические упражнения.

Основными методами развития быстроты являются: игровой; повторный; повторно-интервальный; соревновательный.

Так же необходимо знать, что качество быстроты развивается более эффективно на «свежие» силы: после дня отдыха, в начале занятий, после ненапряженной предварительной разминки. Средства и методы развития быстроты в зависимости от этапов подготовки изменяются.

Сила тесно связана с качеством быстроты. Мышечная сила способствует реализации быстроты движения. Это качество развивается с применением отягощения, с постепенным его увеличением. Вес отягощений по мере подготовленности повышается у девушек с 30% (к собственному весу) и до 79-80%, а у мальчиков с 40% до 100%. Сила мышц кисти - у мальчиков развивается в 9-12 и в 13-15 лет, у девочек - 8-13 лет; становая сила у мальчиков 9-11 и в 14-17 лет, у девочек - в 9-13 лет; сила мышц ног - у мальчиков в 9-11, и в 14-15 и 16-17 лет, а у девочек в 10-12 и в 13-14 лет. Скоростно-силовые способности характеризуются непределенными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой частотой и максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающих, как правило, предельных величин.

Эти способности в основном развивается посредством прыжковых упражнений. Основными методами для развития скоростно-силовых качеств являются: повторный и повторно-интервальный.

Развитие выносливости зависит от вида легкой атлетики. В основном общая выносливость развивается посредством длительного бега умеренной интенсивности, ходьбой на лыжах и плаванием. Специальная выносливость развивается при многократном повторении специальных упражнений. Начальным возрастом для развития общей выносливости у детей является 8-9 лет.

Необходимо помнить, что средства, используемые для развития выносливости, оказывают значительное воздействие на СС и ДС.

Сейчас стал бесспорным тот факт, что начинать подготовку будущего бегуна на средние или длинные дистанции можно уже в 11-12 лет. Правда, на этом первоначальном этапе главная задача тренировки - общефизическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости.

Гибкость — это качество, развивается с помощью специальных упражнений. К ним относятся: наклоны и повороты; круговые движения; выпады; шпагаты и полушпагаты; махи и пр. Упражнения на гибкость необходимо включать в подготовительную часть занятий.

Координационные способности (ловкость) является важным фактором для успешного овладения техникой легкоатлетических упражнений. Оно развивается в процессе систематических занятий. На которых используются спортивные игры, эстафеты и подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений. При развитии двигательных качеств у детей необходимо учитывать, что:

1. Темп развития двигательных качеств при стандартных нагрузках быстро снижается переменные нагрузки повышают темп развития качеств

2. Воздействие на организм повторных нагрузок носит трехфазный характер: 1 фаза - сдвиг физических качеств не замечается, 2 фаза - развитие качеств повышается и 3 фаза - стабилизация и снижение.

3. Подбор нагрузки несет целенаправленный характер.

Отмеченные закономерности в развитии физических качеств очень важно учитывать при организации и проведении занятий по легкой атлетике со всеми возрастными группами.

Для определения физического состояния школьников и контроля за индивидуальным ростом двигательных качеств, рекомендуется проводить тестирование. Тестами для оценки развития физических качеств является наиболее простые и не требующие специального разучивания упражнения.

Тестирование необходимо для:

-промежуточного контроля, за правильностью выборов средств, методов и дозировкой нагрузки;

-для корректировки тренировочного процесса;

-для спортивного отбора;

-для определения уровня физической подготовленности.

Для того чтобы тестирование отвечало поставленным задачам, необходимо соблюдать определенные условия:

-одинаковый способ выполнения теста;

-одинаковые условия выполнения теста;

-одинаковые измерения или одинаковая точность измерения;

-одинаковое суточное время;

-одинаковая очередность тестов

На результат тестирования могут влиять внешние и внутренние факторы, которые учитель должен учитывать.

Результаты проводимого экспресс – тестирования отражают динамику индивидуального физического развития детей и темпа роста двигательных качеств. В условиях детских спортивных школ помимо выше указанных тестов, используется и специальные тесты, которые позволяют определить, способности детей для занятий легкой атлетикой. Для этого применяются контрольные упражнения и нормативы, которые зависят от этапов отбора и спортивной подготовки. Например, в беге на короткие дистанции наиболее специфическим считается бег на 20 и 30 м схода, бег на 60 м с высокого старта, бег на 300 м и т.д.

Весьма актуально проблема возраста, в котором детей следует привлекать для начальных занятий спортом. Здесь у специалистов до сих пор нет единого мнения. Разумеется, существуют рекомендации о возрастных нормах для начала занятий легкой атлетикой 10-12 лет. Однако все чаще раздаются голоса, о нецелесообразности ранней спортивной специализации. Несомненно,

чем младше ребенок, тем ярче проявляется его двигательная одаренность. Однако спортивные успехи в детском и юношеском возрасте - это еще не залог высоких достижений во взрослом спорте. Только немногие юные спортсмены достигают больших успехов. Многие специалисты в один голос утверждают, что для всех видов спорта необходимо первоначальная предварительная подготовка, т.е. сначала нужно влюбить детей к регулярным занятиям.

2.7. Предельные тренировочные нагрузки.

Для достижения высоких результатов в легкой атлетике требуется очень напряженная тренировочная работа. Подготовка к высшим достижениям представляет собой длительный процесс, начало которого приходится на детство, а завершение – на зрелый возраст.

Важным в тренировке спортсменов, отмечает М.Я. Набатникова, является раздел о допустимых нагрузках. При этом руководящим должно стать положение – достижение только необходимых показателей. Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в легкой атлетике от детского возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса. Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным (И.Л. Мещеряков. 2002).

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние (В.Н. Платонов, 2007).

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

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

В целях предупреждения острого утомления и перенапряжения следует тренировочные занятия с большой нагрузкой можно применять не чаще, чем через 2 дня, а в работе с юношами – через 3-4 дня. Это надо рассматривать как первое методическое правило чередования занятий в микроциклах тренировки. Исключение из него, и то для спортсменов самой высокой квалификации и в состоянии отличной подготовленности, надо делать лишь при подготовке к крупным соревнованиям. После большой нагрузки любой направленности на следующий день можно проводить или разгрузочное занятие, или занятие другой направленности, но с пониженной нагрузкой.

2.8. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Причем чем выше стаж и квалификация спортсменов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Важным является организация соревнований, в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП. Не рекомендуется участие в соревнованиях более двух раз в неделю, 6 в месяц, 30 в год. Продолжительность соревновательных периодов 6-8 месяцев в зависимости от квалификации спортсменов.

Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (в соответствии с приложением №4 ФССП)

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		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

2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Спортивной школой осуществляется материально-техническое обеспечение воспитанников проходящих спортивную подготовку в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

Оборудование и инвентарь должны соответствовать требованиям вида спорта - легкая атлетика, иметь необходимые сертификаты (приложение №2 и №3 Программы, в соответствии с приложениями №11 и 12 ФССП).

2.10. Требования к количественному и качественному составу групп

В соответствии с ФССП этапы, по которым проходит подготовка в СШ №2 В.О. – этап начальной подготовки и тренировочный этап.

В группы начальной подготовки зачисляются спортсмены, минимальный возраст которых составляет 9 лет. Объем тренировочной работы на этом этапе 6 часов в неделю. Минимальная наполняемость групп – 10 человек

В тренировочные группы зачисляются спортсмены, успешно сдавшие нормативы, для перевода. Объем тренировочной нагрузки в тренировочных группах – от 9 до 12 часов. Минимальная наполняемость групп – 8 человек.

2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Для спортсменов групп начальной подготовки и тренировочного этапа составляется общий план тренировочной работы, спортсменам 1-го разряда и выше для совершенствования техники и повышения спортивных достижений, необходимо составлять индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей

При составлении плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма занимающегося, степень утомления после предыдущих тренировок.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объем и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и в каждом периоде, и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

2.12. Структура годичного цикла

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них.

Построение тренировки в годичных циклах. В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (оцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода — подготовительный, соревновательный и переходный. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего. Подготовительный период направлен на становление

спортивной формы — создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования. Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (2—3 месяца) и специально-подготовительный (2—3 месяца). У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного — увеличивается. Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода — создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка — повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

Основная направленность специально-подготовительного этапа — непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

1. Этап ранних стартов. На этом этапе длительностью в 4 — 6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится основное отборочное соревнование.

2. Этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям.

Основные отборочные соревнования (чемпионат страны) проводится обычно за 2 — 3 недели до главных соревнований (чемпионатов Европы, мира, Олимпийских игр и других крупнейших международных соревнований). К чемпионату страны проводится напряжённая специальная подготовка. После него спортсмены, попавшие в сборную команду страны, проводят тренировку, построенную по принципу предсоревновательных мезоциклов.

На этом этапе решаются следующие задачи:

- Восстановление работоспособности после отборочных соревнований.
- Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности и технико-тактических навыков
- Создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счёт регуляции и саморегуляции состояний.
- Моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля, за уровнем подготовленности.
- Обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической, психической) с целью трансформации её в максимально возможный результат.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: *втягивающие*, *базовые*, *контрольно-подготовительные*, *предсоревновательные*, *соревновательные* и *восстановительно-поддерживающие* мезоциклы.

1. *Втягивающие мезоциклы* - основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы в последующих мезоциклах. Это обеспечивается: 1) применением упражнений, направленных на повышение возможностей систем и механизмов, определяющих уровень различных видов выносливости; 2) избирательным совершенствованием силовых, скоростных качеств и гибкости; 3) становлением двигательных навыков и умений, обуславливающих эффективность последующей работы.

2. *Базовые мезоциклы* – в базовых мезоциклах проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, имеющих решающее значение в избранном виде спорта, совершенствование физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы применяются в основном в подготовительном периоде.

3. *Контрольно-подготовительные мезоциклы* - в этих мезоциклах синтезируются возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах, применительно к специфике соревновательной деятельности, то есть осуществляется интегральная подготовка. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Контрольно-подготовительные мезоциклы применяются во второй половине подготовительного периода, а иногда и в соревновательном периоде.

4. *Предсоревновательные мезоциклы* - предназначены для окончательного становления спортивной формы за счёт устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная тактическая и психическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объёма и объёма интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме спортсменов механизма «запаздывающей трансформации», который состоит в том, что пик спортивных достижений, как бы отстаёт по времени от пиков общего и частного наиболее интенсивных объёмов нагрузки.

Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному соревнованию и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые климатогеографические условия.

5. *Соревновательные мезоциклы* - число и структура соревновательных мезоциклов определяются спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования в течение годового цикла проводятся на протяжении 5 – 10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов, которые обычно чередуются с мезоциклами других типов.

6. *Восстановительно-поддерживающие мезоциклы* – составляют основу переходного периода и организуются сразу после соревновательного периода. Они характеризуются наиболее мягким тренировочным режимом, использованием эффекта активного отдыха, «переключений» форм, содержания и условий проведения тренировочных занятий, широким использованием игрового метода. Объём и интенсивность нагрузок значительно снижаются. Мезоциклы такого типа бывают необходимы при большой продолжительности соревновательного периода, где они располагаются между сериями напряжённых состязаний. Объём соревновательных и специально-подготовительных упражнений в них также значительно снижаются.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и технике безопасности

При планировании тренировочного занятия важно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочного задания, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность. Тренировочное занятие делится на три части.

Подготовительная часть – разминка, включаются общеразвивающие упражнения, специальные и игровые упражнения.

В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к занимающимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

В заключительной части занятия включают упражнения, направленные на развитие быстроты, применяют в основной части после разминки. Вслед за ними используют игры и игровые упражнения. Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие легкоатлета. Большинство упражнений спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части урока.

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

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

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

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

Правила поведения и требования безопасности при занятиях легкой атлетикой

Во время тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

- заниматься в спортивной одежде;
- занимаются на тренажёрах только в присутствии тренера;
- соблюдение правил личной гигиены.

Запрещается без разрешения тренера:

- Выполнять какие-либо технические действия;
- Заниматься на снарядах;

3.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же – в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются: - оптимальный возраст для достижения наивысших результатов; - продолжительность подготовки для их достижения; - темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду; - индивидуальные особенности спортсменов; - условия проведения спортивных занятий и другие факторы. На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются: - спортивно-технические показатели по этапам (годам); - планируются основные средства тренировки; - объем и интенсивность тренировочных нагрузок; - количество соревнований; - отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективный план составляется, как правило, на 4 года для тренировочной группы. 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 достижения по годам.

В перспективных планах конкретизируется уровень достижений спортсмена и направление тренировочного процесса по годам, выполнение разрядных норм спортивной классификации и планы участия в соревнованиях по итогам. А также план-график содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки.

Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода занимающегося в следующую группу.

3.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими и психологическими нагрузками, со значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя, врача и психолога за состоянием здоровья спортсмена. Средства получения информации различны, и сопоставление данных полученных этими специалистами вкупе с биохимическим контролем, дает полное и объективное представление о состоянии здоровья спортсмена, о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения в него определенных изменений.

Такой совокупный контроль называется – врачебно-педагогическим, и является составной частью общего тренировочного плана подготовки спортсменов.

Педагогический контроль осуществляется силами тренера-преподавателя с использованием следующих методов:

- педагогические наблюдения, целенаправленные и продуманные заранее, дающие полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;
- сбор мнений (анкетирование, опрос, беседа);
- тестирование предполагает использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятия мышечной. Суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, ЧСС, АД.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может быть самоконтроль спортсмена – система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической (ведение дневника).

Врачебный контроль.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья спортсмена, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед врачом стоят следующие задачи:

- систематическое обследование занимающихся и своевременное выявление признаков утомления;

- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения тренировочных занятий и соревнований;
- медико-санитарное обслуживание ТС и соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время ТС;
- наблюдение и контроль за режимом тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
- контроль за спортивным и лечебным массажем;
- участие в планировании тренировочного процесса;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительной работы с занимающимися и желательно с родителями.

Врачебный контроль должен осуществляться:

На начальном этапе многолетней подготовки юных спортсменов медицинское обследование осуществляется врачами детских поликлиник и врачом школы. Начиная заниматься л/атлетикой дети приносят справки о состоянии здоровья и разрешение врача.

- Углубленное медицинское обследование (УМО) - в начале и конце тренировочного года. Оцениваются состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По показаниям УМО вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки – уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.
- Этапное комплексное обследование (ЭКО) – основная форма, используемая для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности и оценки эффективности системы подготовки. Этапные обследования 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности (ЧСС, АД, ортоклинопробы, ЭКГ, тремография и т.д.).
- Текущее обследование (ТО) – проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена эффективности применяемых средств восстановления.

В группах спортивного совершенствования наряду с контролем состояния здоровья, уровня функциональной подготовленности спортсмена врачу необходимо вести санитарно-просветительскую работу.

Спортсмен должен знать:

- о принципах построения питания, его режиме, нормах потребления продуктов, значении витаминов;
- о заболеваниях связанных с длительными и систематическими занятиями спортом, профилактики этих заболеваний;
- о типовых травмах, причинах возникновения травм, профилактика, оказание первой помощи, особенности спортивного травматизма
- о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этим состоянием.

Данные врачебно-педагогического контроля, а также самоконтроля дают основания утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать выводы о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебно-педагогический контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований (медицинское, психологическое, биохимическое, педагогические наблюдения) помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности

спортсменов. Дает возможность проследить, как переносятся тренировочные и соревновательные нагрузки, корректировать их объем, интенсивность, а при необходимости – своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

3.4. Программный материал для практических занятий

Исходные положения

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

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

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

Структура спортивной тренировки юного спортсмена характеризуется:

- а) определенным соотношением различных сторон подготовки (например, физической и технической);
- б) необходимым соотношением тренировочной нагрузки (например, объема и интенсивности);
- в) целесообразной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (например, этапов, циклов и т.д.).

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

- 1) тренировочные задания;
- 2) тренировочные занятия и их части;
- 3) микроциклы;
- 4) мезоциклы;
- 5) макроциклы (периоды тренировки годовые и полугодовые);
- 6) стадии;
- 7) этапы многолетней тренировки (продолжительностью от 2 до 6 лет).

Тренировочное задание-первый блок в структуре многолетней тренировки

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

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

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

помощью телеметрической системы) и расчетом суммарных энергозатрат. Абсолютная интенсивность внутренней нагрузки определяется величиной затрат в единицу времени.

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

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

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

- а) единообразие методики многоборной подготовки;
- б) дифференцированное и целенаправленное воздействие на юный организм для лучшего воспитания основных физических качеств;
- в) применение заданий методом вариативных упражнений, снижая монотонность;
- г) увеличение диапазона целенаправленных вариаций основного двигательного действия;
- д) создание условий к оптимальному соотношению повторяемости и вариативности;
- е) значительное упорядочение тренировочного процесса на всех этапах многолетних занятий спортом.

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

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

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

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

Тренировочные задания условно делятся на четыре группы:

- 1) обучающие;
- 2) комплексы, развивающие физические качества;
- 3) игры, развивающие физические качества;
- 4) специальные (состоящие из средств беговой подготовки).

Методика применения тренировочных заданий в тренировочном процессе

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

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

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

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

Тренировочный микроцикл

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

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

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

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

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

1. Изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях.
2. Совершенствование техники при больших и максимальных усилиях.
3. Развитие быстроты в кратковременной работе.
4. Развитие быстроты в продолжительной работе.
5. Развитие силы при усилиях 60-80% от максимального уровня.
6. Развитие силы при усилиях 90-100% от максимального уровня.

7. Развитие силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности.
8. Развитие силовой выносливости в работе большой и максимальной интенсивности.
9. Развитие выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней.
10. Развитие выносливости в работе большой мощности.
11. Развитие выносливости в работе умеренной мощности.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Микроциклы делятся на тренировочные и соревновательные.

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

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

Теоретическая подготовка

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

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

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

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники

и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы. Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

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

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

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

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

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

Подготовка в группах начальной подготовки

На первом и втором году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м). Около половины времени занятий отводится спортивным играм.

В процессе тренировок юные спортсмены должны начать знакомство с технической стороной видов легкой атлетики. В соревновательный период планируется участие в соревнованиях на дистанциях 30, 60, 100 м, прыжков в длину и высоту. Определяются сроки сдачи контрольных и переводных нормативов по программе общей физической подготовки.

Этап начальной подготовки 6 часов (312 часов в год)

Содержание занятий													
1. Практика	Часы	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
Общая физ. подготовка	205	19	19	19	19	19	19	19	18	18	18	О	18
Спец. физ. подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Т	2
Тактико-техн. мастерство	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	П	1
2. Теория	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	У	1
3. Участие в соревнованиях	3							2	1			С	
4. Контрольные нормативы	8				2	2			2	2		К	
5. Конт-перевод. нормат.	2									2			
6. Мед. обследование	4		2					2					
7. Инстр. - судейская пр-ка													
Самостоятельная работа	36										5	26	5
Всего часов	312	24	26	24	26	26	24	28	26	27	28	26	27

Подготовка в тренировочных группах (1-го и 2-го годов обучения)

Следующим этапом в подготовке юных спортсменов является тренировочный этап, на котором определяется спортивная специализация.

Годичный цикл подготовки юных легкоатлетов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды.

Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая 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 спортсмены принимают участие в 4-6 соревнованиях
- 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).
- Переходный период 3 недели

Итого 52 недели.

Впервые 2 года занятий в тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня физических качеств. Возраст занимающихся от 12 до 14 лет. После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

Тренировочный этап (до двух лет) 9 часов (468 часов в год)

Содержание занятий													
1. Практика	<u>Часы</u>	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
Общая физ. подготовка	310	29	29	28	28	28	28	28	28	28	28	О	28
Спец. физ. подготовка	29	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	Т	2
Тактико-техн. мастерство	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	П	3
2. Теория	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	У	1
3.Участие в соревнованиях	8	2	2					2	2			С	
4.Контрольные нормативы	8				2	2			2	2		К	
5.Конт-перевод. нормат.	2									2			
6.Мед. обследование	4		2					2					
7.Инстр. - судейская пр-ка													
Самостоятельная работа	54										6	42	6
Всего часов	468	39	41	36	38	38	36	40	39	39	40	42	40

Тренировочный этап (свыше двух лет) 12 часов (624 часов в год)

Содержание занятий													
1. Практика	<u>Часы</u>	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
Общая физ. подготовка	168	16	16	16	14	14	15	16	15	15	15		16
Спец. физ. подготовка	152	13	13	14	15	14	14	13	14	15	14		13
Тактико-техн. мастерство	176	15	15	16	17	17	16	15	15	17	17		16
2. Теория	28	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3		2
3.Участие в соревнованиях	35	2	3	3	3	4	4	3	3	4	3		3
4.Контрольные нормативы	8	2		1		1			2		1		1
5.Конт-перевод. нормат.	2									2			
6.Мед. обследование	4		2					2					
7.Инстр. - судейская пр-ка	12	2	2	1			1		2	2	2		
Самостоятельная работа	39											39	
Всего часов	624	53	54	54	51	52	52	51	54	58	55	39	51

Подготовка в тренировочных группах (3-го - 5-го годов обучения)

При планировании подготовки в тренировочных группах 3-го – 5-го годов обучения в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации:

Общеподготовительный этап, в котором решаются задачи:

- 1.повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся.
- 2.укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП. В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные игры, общеразвивающие

гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкания ядра, барьерный бег).

Специально-подготовительный этап включает задачи:

1. дальнейшее повышение уровня специальной физической подготовки работоспособности.
2. развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Первый соревновательный этап решает следующие задачи:

1. совершенствование техники спринтерского бега, прыжка в длину, толкания ядра.
2. улучшение спортивного результата прошлого сезона.

Для решения этих задач спортсмен участвует в 5-6 соревнованиях при значительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

Второй подготовительный этап.

Основные задачи во втором подготовительном периоде на обще-подготовительном этапе:

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

- развитие общей выносливости.

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

Специально-подготовительный этап

Основные задачи на специально-подготовительном этапе:

- совершенствование техники спринтерского бега, барьерного бега, прыжков в длину и высоту, толкания ядра;

- повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

Основные задачи на раннем соревновательном этапе:

- совершенствование техники беговых видов, прыжков и метаний;

- улучшение спортивного результата прошлого года.

Юный многоборец должен участвовать в 4-5 соревнованиях.

Как показывают научные исследования и спортивная практика, не всегда удается улучшить спортивный результат на протяжении длинного соревновательного этапа. Поэтому в середине соревновательного периода целесообразно ввести специализированный подготовительный этап (4 недели). Это делается для повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к этапу основных соревнований сезона.

Заключительный этап

Основные задачи на заключительном этапе годичного цикла (основных соревнований):

- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности;

- улучшение спортивного результата на 5-6% по сравнению с прошлым учебным годом;

- выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе психологической подготовки спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из:

- психологической подготовки к соревнованиям

–управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию. Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

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

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

- 1) информация спортсменам об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей команды;
- 2) методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, суждение, 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 тренировочного плана, 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 с применением методов секундирования;

12) участие в гандикапных состязаниях и прикидках.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

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

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

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая 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 психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснения 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 занимающихся, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

В специальной психологической подготовке к конкретному соревнованию используется 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 на предстоящее выступление 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 психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов 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 годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе занятий групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства 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 следующее 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 тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения 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 спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

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

3.6. План восстановительных мероприятий

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых необходимо учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности организма спортсмена. Существуют следующие восстановительные средства:

- Педагогические
 - рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки
 - рациональное построение тренировочного занятия
 - постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности
 - разнообразие средств и методов тренировки
 - переключение с одного вида спортивной деятельности на другой
 - чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности
 - изменение характера пауз отдыха, их продолжительности
 - чередование тренировочных дней и дней отдыха
 - оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле
 - оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла
 - оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок
 - упражнения для активного отдыха и расслабления
 - корректирующие упражнения для позвоночника
 - дни профилактического отдыха
- Психологические

- создание положительного эмоционального фона тренировки
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия
- психорегулирующая тренировка

- Медико-биологические

- водные процедуры закаливающего характера
- душ, теплые ванны
- прогулки на свежем воздухе
- рациональные режимы дня и сна, питания
- витаминизация

- тренировки в благоприятное время суток.

- Физиотерапевтические средства восстановления

- душ: теплый (успокаивающий) при $t=36-38^{\circ}$ продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий) при $t=23-28^{\circ}$ - 2-3 мин.
- ванны хвойные, солевые
- сауны (бани) 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при $t=80-90^{\circ}$ 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательные и соревновательные микроциклы)
- ультрафиолетовые облучения
- аэроионизация, кислородотерапия
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Методически неправильно построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления. Эта аксиома значительно повышает требования к планированию микро-макро и мегациклов тренировочного процесса.

3.7. План антидопинговых мероприятий

Характеристика допинговых средств и методов

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики — лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря

2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним,

в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение

антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными

с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия

в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг»

на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

	Целевая группа	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные
1	Тренеры и сотрудники ГБУ СШ №2 Василеостровского района	Выступление на тренерском совете (тема выступления по запросу)	В течение года	Тренер, инструктор – методист, медицинский работник
2	Спортсмены НП, ТЭ	Беседы на темы: 1. Общие антидопинговые правила 2. Использование биологических добавок в спорте 3. и др.	В течение года	Тренер
3	Спортсмены ТЭ	Теоретические занятия (темы занятий по запросу тренера)	Октябрь	Инструктор-методист
4	Спортсмены	Просмотр видео материалов (темы по запросу тренера)	апрель	Инструктор-методист
5	Спортсмены	Просмотр видео материалов (темы по запросу тренера)	май	Инструктор-методист
6	Родители спортсменов	Выступление на родительских собраниях (тема выступления по запросу)	В течение года	Тренер, инструктор – методист, медицинский работник
7	Спортсмены, родители	Подготовка и распространение информационного антидопингового материала (на стендах в школе, на сайте школы)	В течение года	Инструктор-методист
8	Спортсмены, тренеры, медицинские работники	Дистанционное обучение по программе «Антидопинг-курс» на сайте rusada.ru (получение сертификата)	Раз в год	Инструктор-методист

3.9. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этой задачи целесообразно начинать с 1-го года обучения на этапе углубленной тренировки и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Воспитанники должны знать:

принятую в виде спорта терминологию и командный язык для построения, проведения строевых и порядковых упражнений;

овладеть:

- основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части
- обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить

ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо приучить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа углубленной тренировки должны в уме подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Начальной подготовки 1,2,3 года обучения:

1. Формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой
2. Укрепление здоровья, формирование правильной осанки, закаливание организма
3. Развитие физических качеств: ловкости, гибкости, быстроты, выносливости. Формирование двигательной культуры.
4. Обучение специальным беговым и специальным подготовительным упражнениям.
5. Ознакомление и обучение основам техники видов легкой атлетики (бега, прыжков в длину, прыжков в высоту, барьерного бега, метания мяча)
6. Воспитание дисциплинированности и навыков самоорганизации.
7. Воспитание способности к проявлению максимальных усилий в двигательном упражнении и концентрации внимания на выполнение движений.

Тренировочный 1-2 года обучения (многоборной подготовки)

1. Повышение уровня общефизической и специальной подготовленности
2. Изучение техники легкоатлетических упражнений
3. Воспитание уверенности и психологической устойчивости
4. Воспитание потребности к здоровому образу жизни, профилактика вредных привычек и правонарушений.
5. Обучение анализу тренировочной и соревновательной деятельности.

Тренировочный 3-4 года обучения (углубленной тренировки)

1. Совершенствование уровня ОФП и СФП, развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и общей выносливости. Подготовка функциональных систем организма к усвоению высоких физических и психологич. нагрузок.
2. Изучение и совершенствование техники избранного вида легкой атлетики.
3. Воспитание трудолюбия и целеустремленности.
4. Расширение соревновательной практики. Привитие навыка самоанализа.
5. Обучение психоэмоциональной саморегуляции на тренировках и соревнованиях.
6. Выполнение нормативов III, II спортивных разрядов.

Тренировочный – 5 года обучения (углубленной специализации)

1. Совершенствование ОФП и СФП, развитие силы, скоростно-силовых качеств.

2. Совершенствование избранного вида спорта.
3. Воспитание психологической устойчивости на тренировках и соревнованиях.
4. Выполнение II, I спортивных разрядов, норматива КМС.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	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.

4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

Результатом реализации Программы являются:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- ☐ 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 спортсмена.

Ожидаемые результаты программы.

По окончании **начального** этапа подготовки:

Спортсмен будет знать.

1. Правила поведения при занятиях спортом.

2. Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой. Режим дня спортсмена.
3. Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта. Краткую историю олимпийского движения.
4. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.
5. Общее понятие о технике спортивного упражнения.
6. Основные правила проведения соревнований в избранном виде легкой атлетики. Права и обязанности участников соревнований.

Спортсмен будет уметь:

1. Проводить самостоятельную разминку.
2. Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий.
3. Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения.
4. Выполнять общефизические упражнения.
5. Выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний.

Спортсмен сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Спланировать собственный режим труда и отдыха.
2. Соблюдать личную гигиену.
3. Использовать простейшие виды закаливания.
4. Соблюдать технику безопасности на тренировке, дома и на улице.

Спортсмен способен проявлять следующие отношения:

1. Умение работать в команде.
2. Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

По окончании тренировочного этапа многоборной подготовки:

Спортсмен будет знать.

1. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.
2. Историю развития легкой атлетики как вида спорта.
3. Краткие сведения о положениях действующей спортивной классификации.
4. Понятие здорового образа жизни. Вред алкоголизма, наркомании и табакокурения.
5. Основные сведения о костной системе, дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системах, мышечном и связочном аппарате, влияние физических упражнений на их развитие и работоспособность.
6. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой.
7. Основы техники бега, прыжков, метаний.
8. Виды соревнований. Положение о соревновании, программа и график проведения.

Спортсмен будет уметь.

1. Проводить разминку с группой.
2. Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания) в соревновательной форме.
3. Физически и психологически самостоятельно готовиться к соревновательной деятельности.
4. Анализировать результаты соревновательной деятельности.
5. Выдерживать в полном объеме тренировочную нагрузку.

6. Выполнять соревновательное упражнение на уровне нормативов юношеских и III спортивных разрядов.

Спортсмен сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Противостоять влиянию негативного воздействия улицы.
2. Соблюдать режим дня, питания, труда и отдыха.
3. Соблюдать технику безопасности.
4. Проводить простейший самоконтроль физического состояния (оценка самочувствия, пульсометрия).

Спортсмен способен проявлять следующие отношения:

1. Выступать в качестве лидера группы в отдельных спортивных мероприятиях.
2. Регулярно участвовать в соревнованиях.
3. Оказывать помощь в сохранении материально-технической базы школы.

По окончании тренировочного этапа углубленной тренировки:

Спортсмен будет знать.

1. Раны, травмы, кровотечения и их разновидности.
2. Методы профилактики заболевания СПИД.
3. Лучших легкоатлетов страны и мира.
4. Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний.
5. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат.
6. Понятие спортивной формы, методы ее диагностики.
7. Технику бега, классификацию и технику прыжков, классификацию и технику метаний.
8. Документы соревновательной деятельности (заявка, карточка участника, протокол). Техника судейства.

Спортсмен будет уметь.

1. Оказывать доврачебную помощь при травмах, повреждениях.
2. Выдерживать большой объем тренировочной и соревновательной нагрузки.
3. Психологически настраиваться на ответственные соревнования.
4. Выполнять отдельные функции судейства соревнований.
5. Выполнять соревновательное упражнение на уровне нормативов III, II спортивных разрядов.

Спортсмен сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Контролировать проявление эмоций в стрессовых ситуациях.
2. Ставить локальные цели и достигать их.

Спортсмен способен проявлять следующие отношения:

1. Организовать товарищей для проведения совместной деятельности.
2. Оказывать помощь тренеру в проведении групповых и внутришкольных мероприятий.
3. Строить отношения с товарищами на принципах сотрудничества и взаимопомощи.

По окончании тренировочного этапа углубленной специализации:

Спортсмен будет знать.

1. Понятие перетренировки. Методы восстановления после физической нагрузки.

2. Режим, период и циклы тренировки спортсменов различного возраста.
3. Этапы обучения – создание представления, разучивание, совершенствование.
4. Индивидуальный план, дневник тренировки.
5. Современный уровень результатов в легкой атлетике.
6. Требования к местам проведения соревнований, оборудованию, инвентарю.

Спортсмен будет уметь.

1. Вести самоконтроль тренировочной нагрузки и самочувствия.
2. Проявлять значительные волевые усилия.
3. Выполнять судейские функции в соревнованиях различных видов легкой атлетики.
4. Выполнить самостоятельную тренировку по индивидуальному плану.
5. Выполнять соревновательное упражнение на уровне нормативов II, I спортивных разрядов, КМС.

Спортсмен сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Самоопределяться с профессиональной ориентацией.
2. Ставить перед собой жизненно важные цели и продвигаться к их достижению.

Спортсмен способен проявлять следующие отношения:

1. Оказывать помощь тренеру в работе с начинающими спортсменами.
2. Оказывать помощь в судействе соревнований различного уровня.
3. Быть примером работоспособности и целеустремленности для начинающих спортсменов.

Для этапа спортивного совершенствования ведущими критериями подготовленности является:

- уровень спортивного мастерства;
- выполнение модельных характеристик, определяющих высокий уровень специальной физической, функциональной и технико-тактической подготовленности;
- уровень психологической подготовленности (способность противостоять стрессовым условиям спортивной деятельности);
- выполнение классификационных требований КМС.

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

Для более успешной подготовки спортсменов, для контроля за их общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовкой существуют такие виды контроля:

- ☐ оперативный;
- ☐ текущий;
- ☐ этапный.

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия. При организации оперативного контроля:

- ☐ одни показатели регистрируются только до и после тренировки (при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости :массы тела; функционального состояния сердечно-сосудистой системы; функционального состояния системы внешнего дыхания;

морфологического состава крови; биохимического состава крови; кислотно-щелочного состояния крови; состав мочи; при выполнении скоростно-силовых нагрузок: функционального состояния центральной нервной системы; функционального состояния нервно-мышечного аппарата; при выполнении сложнокоординационных нагрузок: функционального состояния центральной нервной системы; функционального состояния нервно-мышечного аппарата; функционального состояния максимально задействованных при выполнении избранного вида нагрузок анализаторов)

□ другие - непосредственно в процессе тренировки (внешние признаки утомления; динамика частоты сердечных сокращений; значительно реже - показатели биохимического состава крови)

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. Осуществляется: ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок - утром и перед второй тренировкой); три раза в неделю (1 - на следующий день после дня отдыха, 2 - на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3 - на следующий день после умеренной тренировки); один раз в неделю - после дня отдыха. При проведении этапного контроля определяют кумулятивные изменения, возникающие в организме спортсмена в процессе тренировочных занятий.

Регистрируются:

- общая физическая работоспособность;
- энергетические потенциалы организма;
- функциональные возможности ведущих

4.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (в соответствии с приложением №5 ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1	Бег челночный 3x10м	с	Не более 9,5	
2	И.П.- упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	Не менее 10	Не менее 5
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее 130	Не менее 125
4	Прыжки через скакалку 30с	Количество раз	Не менее 25	Не менее 30
5	Метание мяча весом 150г	м	Не менее 24	Не менее 13
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	Количество раз	Не менее 1	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (в соответствии с приложением №6 ФССП)

Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Норматив	
		Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции			
Бег 60 м с высокого старта	с	9,3	10,3 с
Прыжок в длину с места	см	190	180
Бег 150 м с высокого старта	с	25,5	27,8
Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба			
Прыжок в длину с места	см	170	160
Бег 60 м с высокого старта	с	9,5	10,6
Бег 500 м	с	1 мин 44	2 мин 01
Прыжки			
Бег 60 м с высокого старта	с	9,3	10,5
Прыжок в длину с места	см	190	180
Тройной прыжок с места	м	5 м 40	5 м 10 см
Метания			
Бег 60 м с высокого старта	с	9,6	10,6
Прыжок в длину с места	см	180	170
Бросок набивного мяча 3кг снизу-вперед	м	10	8
Многоборье			
Бег 60 м с высокого старта	с	9,5	10,5
Прыжок в длину с места	см	180	170
Тройной прыжок с места	см	5,30	5,00
Бросок набивного мяча 3кг снизу-вперед	м	9	7

Минимальные показатели критериев эффективности, занимающихся по ОФП и СФП на этапе спортивной специализации (по годам)

Для определения уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система минимальных показателей критериев эффективности занимающихся. Результат изменяется в зависимости от года обучения. Выполнение норматива является важнейшим критерием для перевода, занимающегося на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

№ п/п	Упражнения	Норматив					
		Юноши			Девушки		
Бег на короткие дистанции							
1	Бег 60 м с высокого старта	1-2 года	3-4 года	5 года	1-2 года	3-4 года	5 года
		не более 9,3 с	не более 9,0	не более 8,8	не более 10,3 с	Не более 9,8	Не более 9,6
2	Прыжок в длину с места	не менее 190 см	не менее 295см	не менее 210 см	не менее 180 см	Не менее 185 см	Не менее 295 см
3	Бег 150 м с высокого старта	не более 25,5 с	не более 25,0	не более 24,6	не более 27,8 с	Не более 27,3	Не более 26,7
Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба							
1	Прыжок в длину с места	1-2 года	3-4 года	5 года	1-2 года	3-4 года	5 года
		не менее 170 см	не менее 175	не менее 180	не менее 160 см	не менее 165 см	не менее 170 см
2	Бег 60 м с высокого старта	не более 9,5 с	не более 9,2 с	не более 8,9 с	не более 10,6 с	не более 10,3	не более 10,0
3	Бег 500 м	не более 1 мин 44с	не более 1 мин 40с	не более 1 мин 35с	не более 2 мин 01 с	Не более 1мин 56с	Не менее 1мин 50с
Прыжки							
1	Бег 60 м с высокого старта	1-2 года	3-4 года	5 года	1-2 года	3-4 года	5 года
		не более 9,3 с	Не более 9,0	Не более 8,7	не более 10,5 с	Не более 10,1	Не более 9,7
2	Прыжок в длину с места	не менее 190 см	Не менее 195см	Не менее 205см	не менее 180 см	Не менее 185см	Не менее 190 см
3	Тройной прыжок с места	не менее 5 м 40 см	Не менее 5м60см	Не менее 5м 80см	не менее 5 м 10 см	Не менее 5м30см	Не менее 5м50см
Многоборье							
1	Бег 60 м с высокого старта	1-2 года	3-4 года	5 года	1-2 года	3-4 года	5 года
		Не более 9,5 с	Не более 9,2	Не более 9,0	Не более 10,5 с	Не более 10,2	Не более 9,8
2	Прыжок в длину с места	Не менее 180 см	Не менее 185см	Не менее 195 см	не менее 170 см	Не менее 175 см	Не менее 180см
3	Тройной прыжок с места	Не менее 5м30 см	Не менее 5м45 см	Не менее 5м70см	Не менее 5м00 см	Не менее 5м20см	Не менее 5м 35см

4	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	Не менее 9 м	Не менее 9м40см	Не менее 9м80см	Не менее 7м	Не менее 7м 30см	Не менее 7м 70см
Метания							
1	Бег 60 м с высокого старта	1-2 года	3-4 года	5 года	1-2 года	3-4 года	5 года
		Не более 9,6	Не более 9,4	Не более 9,2	Не более 10,6	Не более 10,4	Не более 10,0
2	Прыжок в длину с места	Не менее 130 см	Не менее 185см	Не менее 190см	не менее 170 см	Не менее 175см	Не мене 180 см
3	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	Не менее 10 м	Не менее 10м50см	Не менее 11м	Не менее 8 м	Не менее 8м50см	Не мене 9м

V. План физкультурных мероприятий

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

В план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий включаются спортивные мероприятия по легкой атлетике, представляющие собой целостную систему спортивных соревнований и тренировочных мероприятий, и решающую задачи по развитию вида спорта, отбору спортсменов в спортивную сборную команду Российской Федерации и обеспечению целенаправленной подготовки.

Внесение изменений и дополнений в план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

I. Изменения и дополнения в план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий вносятся в следующих случаях:

- а) изменение сроков и (или) мест проведения спортивных соревнований;
- б) изменение условий проведения мероприятия - для внесения изменений сроков и (или) мест проведения физкультурного мероприятия или спортивного мероприятия.

2. Изменения и дополнения в план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в том числе внутришкольных вносятся по инициативе организации, не позднее чем за две недели до даты проведения физкультурного мероприятия, спортивного мероприятия.

3. Предложения по внесению изменений в план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий представляются в организацию с обоснованием необходимости внесения соответствующих изменений.

4. К предложению о внесении изменений и (или) дополнений в план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий прилагается копия календарного плана спортивной организации.

5. Изменения и дополнения в план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в том числе внутришкольных не вносятся в следующих случаях:

- а) представление документов с нарушением срока их подачи, установленного пунктом 2 Порядка;
- б) несоответствие заявляемых изменений и (или) дополнений к Порядку.

II. Исключение физкультурных мероприятий или спортивных мероприятий из план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в том числе внутришкольных:

Физкультурное мероприятие, спортивное мероприятие исключаются из плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в следующих случаях:

- а) добровольный отказ от проведения мероприятия.

Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий предназначен для использования в организации на учебный год, рассчитан на участие занимающихся в спортивных мероприятиях в течение года.

Календарный план спортивных мероприятий по легкой атлетике и выездов на тренировочные мероприятия ГБУ СШ № 2 Василеостровского района на 2020 года (Приложение 4).

VI. Перечень информационного обеспечения программы

Литературные источники

- 1 **Базовые виды спорта : легкая атлетика** : учебное пособие / С. Е. Войнова [и др.] ; М-во спорта, туризма и молодежной политики РФ, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2010. - 212 с. : ил. - Гриф УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 206-209. - 65 р.
- 2 **Волков А.В.**
Северная ходьба [Текст] : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А. В. Волков, О. Б. Крысюк ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 105 с. : ил. - 157 р. 43 к.
- 3 **Ершов В.Ю.**
Обязанности судей при проведении соревнований по легкой атлетике [Текст] : [учебно-методическое пособие для студентов специальности 022300 "Физическая культура и спорт" и направления 034300 "Физическая культура"] / В. Ю. Ершов, Е. А. Михайлова ; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. - Великие Луки : [б. и.], 2011. - 109, [1] с. : ил. - Библиогр.: с. 110. - ISBN 978-5-350-00241-6 : 65 р.
- 4 **Ершов В.Ю.**
Интегративный подход к обучению легкой атлетике [Текст] : учебно-методическое пособие / В. Ю. Ершов, Е. А. Михайлова ; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. - Великие Луки : [б. и.], 2013. - 142, [1] с. : ил. - ISBN 978-5-350-00282-9 : 60 р.
- 5 **Жилкин А.И.**
Теория и методика легкой атлетики [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки 050100 - Педагогическое образование (профиль "физическая культура") / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - Москва: Академия, 2013. - 463, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 460-461. - ISBN 978-5-7695-9602-5 : 823 р.

- 6 **Легкая атлетика** [Текст] : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" и специальности "Физ. культура и спорт" / под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. - Москва : Физическая культура, 2010. - 440 с. : ил. - Гриф УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта. - Библиогр.: с. 436-437. - ISBN 978-5-9746-0116-3 : 700 р.
- 7 **Никулина Ж.В.**
Толкание ядра: некоторые аспекты совершенствования учебно-тренировочного процесса [Текст] : учебно-методическое пособие для студентов специальности 022300 "Физическая культура и спорт", бакалавров направления 521900 "Физическая культура" / Ж. В. Никулина, В. Ю. Ершов, Е. А. Михайлова; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. - Великие Луки : [б. и.], 2012. - 203 с. : ил. - Библиогр.: с. 186-198. - ISBN 978-5-350-00275-1 : 120 р.
- 8 **Озолин Э.С.**
Спринтерский бег / Э. С. Озолин ; Моск. регион. Центр развития легкой атлетики ИААФ. - М. : Человек, 2010. - 175 с. : ил. - (Б-ка легкоатлета). - Библиогр.: с. 175. - ISBN 978-5-904885-13-7 : 200 р.
- 9 **Попов В.Б.**
555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов ; Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ ; Всерос. федерация легкой атлетики. - Изд. 2-е, стереотип. - М. : Человек, 2012. - 219 с. : ил. - (Б-ка легкоатлета). - ISBN 978-5-904885-47-2 : 250 р.
- 10 **Сафронов Е.Л.**
Легкоатлетические прыжки [Текст] : учебное пособие / Е. Л. Сафронов ; Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма ; Кафедра теории и методики легкой атлетики. - Смоленск : [б. и.], 2011. - 93 с. - Библиогр.: с. 87-93. - 72 р.
- 11 **Седых Л.А.**
Первые шаги к успеху [Текст] : пособие для начинающих тренеров по спринту и барьерному бегу : учебно-методическое пособие / Л. А. Седых, Т. Л. Ворохобко, М. А. Самсонов ; [Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург]. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2011. - 83,[1] с. : ил. - № 878414 с дарств. надписью авт. - Прил. 1 электрон. опт. диск (CD-R). - ISBN 978-5-905064-09-8 : 75 р.
- 12 **Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика** [Текст] : учебно-методическое пособие для слушателей курсов повышения квалификации / Министерство спорта Российской Федерации ; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта ; под общ. ред. А. А. Петрова. - Великие Луки : [б. и.], 2014. - 135 с. : ил. - Библиогр. в конце ст. - ISBN 978-5-350-00289-8: 65 р.

Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика
[Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки "Физическая культура" / Г. В. Грецов [и др.]; под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 287, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 284-286. - ISBN 978-5-4468-1295-0: 600 р.

14 **Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика**
[Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки "Физическая культура" / Г. В. Грецов [и др.]; под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - Москва: Академия, 2013. - 288 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 284-286. - ISBN 978-5-7695-8433-6: 500 р.

Интернет-ресурсы.

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
rusathletics.com – федерация легкой атлетики России
<http://sflaspb.ru/> - федерации легкой атлетики Санкт-Петербурга.
<http://spb-la.ru/> - легкая атлетика в Санкт-Петербурге
<http://www.rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство
<http://lesgaft.spb.ru> – НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
<http://kfis.spb.ru/> - Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга
<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
rusathletics.com – федерация легкой атлетики России
<http://sflaspb.ru/> - федерации легкой атлетики Санкт-Петербурга.
<http://spb-la.ru/> - легкая атлетика в Санкт-Петербурге
<http://www.rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство
<http://lesgaft.spb.ru> – НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
<http://kfis.spb.ru/> - Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга
<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский комитет России
<https://www.wada-ama.org/> - всемирное антидопинговое агентство wada
<https://www.olympic.org/> - международный олимпийский комитет
<http://www.youtube.com/watch?v=lGjp9ydQ38c> – Азбука бега для начинающих
<http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/9> - Техника барьерного бега у женщин
<http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/10> - Основы техники бега на 100 и 200 метров
<http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/7> - Методика обучения и совершенствования бега на 110 м. с барьерами
<http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/6> - Бег на 110 метров с барьерами. Анализ техники
<http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/4> - Основы подготовки юных толкателей ядра
<http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/3> - Толкание ядра. Техника и специальные упражнения
<https://youtu.be/csVs8PxyFck> - Обучение прыжкам в длину
<https://youtu.be/pgr-fcFqZDw> - Мастер-класс по обучению прыжкам в высоту
<http://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/1> - Технологии спорта - легкая атлетика
<https://youtu.be/1Vkbw69yQ4g> - Образец тренировки на скорость
<https://youtu.be/jlo77qeDnSE> - Подготовка спринтера
<https://youtu.be/7aEqMJWeUII> - Исправление ошибок техники бега
<https://youtu.be/QkO5RfX8KT8> - Ошибки техники бега на 1000 м

**Оборудование и спортивный инвентарь,
Необходимый для прохождения спортивной подготовки
(в соответствии с приложением № 11 ФССП)**

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
5.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
6.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Конь гимнастический	штук	1
11.	Круг для места толкания ядра	штук	1
12.	Мат гимнастический	штук	10
13.	Мяч для метания 140 г	штук	10
14.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
15.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
16.	Палочка эстафетная	штук	20
17.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
18.	Пистолет стартовый	штук	2
19.	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м)	штук	1
20.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
21.	Рулетка 10 м	штук	3
22.	Рулетка 100 м	штук	1
23.	Рулетка 20 м	штук	3

24.	Рулетка 50 м	штук	2
25.	Секундомер	штук	10
26.	Скамейка гимнастическая	штук	20
27.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
28.	Стенка гимнастическая	пар	2
29.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
30.	Стартовые колодки	пар	10
31.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
32.	Указатель направления ветра	штук	4
33.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
34.	Электромегафон	штук	1
35.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
36.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
37.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
38.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
39.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

Для спортивных дисциплин: 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

Для спортивных дисциплин: 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
Для спортивных дисциплин: 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

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

Приложение 3

Обеспечение спортивной экипировкой (в соответствии с приложением № 12 ФССП)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Едини ца измер ения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренирово чный этап (этап спортивной специализа ции)		Этап совершенст вования спортивног о мастерства			
				колич ество	срок эксп луат ации (лет)	коли чест во	срок эксп луат ации (лет)	коли чест во	срок эксп луат ации (лет)		
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	2		
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2		
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1		
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1		
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1		
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1		
7.	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1		
8.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1		
9.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1		
10.	Шиповки для бега с препятствиями (сгипль-чеа)	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1		
11.	Шиповки для метания копья	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1		
12.	Шиповки для	пар	на	-	-	2	1	2	1		

Приложение к приказу
От 01.03.2022 г. № 44/д

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ СШ № 2
Василеостровского района



М.Г.Шестакова
«01» марта 2022 г.

ПЛАН-ГРАФИК Антидопинговых мероприятий ГБУ СШ № 2 Василеостровского района на 2022 год

Наименование организации	ФИО специалиста по антидопинговому обеспечению	Должность	Контактные данные:
ГБУ СШ № 2 Василеостровского района Санкт-Петербурга	Рожина Е.Е.	Инструктор	тел.: 8(999) 525-90-86; эл.адрес.: rozhina-97@bk.ru

№ п/п	Целевая Аудитория	Тип мероприятия	Темы для освещения (в соответствии с МСО И ОАП)	Дата проведения	Место проведения	Организация	ФИО Лектора
1	Спортсмены	Онлайн-обучение и получение антидопингового сертификата	Антидопинговый курс на официальном сайте РУСАДА	январь 2022			
2	Тренеры, спортсмены, медицинский персонал	Лекция	Общероссийские антидопинговые правила. Виды нарушений антидопинговых правил. Процедура допинг- контроля.	15.02.2022 18.02.2022			
3	Персонал спортсменов	Лекция	Нарушение антидопинговых правил, права и обязанности персонала спортсменов	14.03.2022			

4	Спортсмены	Лекция Викторина	Права и обязанности спортсменов. Принцип строгой ответственности. Последствия использования допинга, а также санкции.	14.04.2022	ул. Налична 44, к.3, Литга А Государственное бюджетное учреждение спортивная школа № 2 Василеостровского района Рожина Е.Е.
5	Родители	Очный/Заочный семинар	Нарушение антидопинговых правил. Права и обязанности спортсмена, персонала спортсменов	16.05.2022	
6	Спортсмены	Весёлые старты	"Честная игра"	09.06.2022	
7	Тренеры	Семинар	Виды нарушений антидопинговых правил. Процедура допинг-контроля. Ответственность спортсменов за нарушение антидопинговых правил	14.09.2022	
8	Родители	Очный/Заочный семинар	Роль тренера и родителей в формировании антидопинговой культуры	04.10.2022	
9	Медицинский персонал	Лекция	Субстанции и методы из запрещенного списка. Риски применения добавок. Применение лекарственных средств и разрешение на терапевтическое использование	21.11.2022	
10	Спортсмены, тренеры	Лекция	Общероссийские антидопинговые правила. Запрещенный список 2023	02.12.2022 15.12.2022	