Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва № 1» г. Перми

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «Легкая атлетика»

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика», (утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.04.2013 № 220, (с изменениями от 16.02.2015 г. приказ Минспорта РФ № 116) и приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.02.2015 № 133)

Срок реализации программы:
- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

г. Пермь
2019 год

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ 6
1.1. 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 спора «легкая атлетика». 6
1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» 6
1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «легкая атлетика» 9
1.4. Режимы тренировочной работы 9
1.5. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку 10
1.6. Максимальные тренировочные нагрузки 10
1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию 11
1.8. Оборудование и спортивный инвентарь необходимый для прохождения спортивной подготовки 12
1.9. Перечень тренировочных сборов 16
1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки 17
1.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов) 18
1.12. Требования к уровню квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку 20
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 20
2.1. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок 22
2.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов 22
2.3. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля 23
2.4. Психологические средства восстановления 26
2.5. Применение восстановительных средств 26
2.6. Антидопинговые мероприятия 28
2.7. Инструкторская и судейская практика 29
2.8. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях 30
2.9. Программный материал 30
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 33
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ 41
КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬУТРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ 43

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по лёгкой атлетике (далее – Программа) разработана в соответствии Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 апреля 2013 г.№ 220, с изменения от 16.02.2015 г., приказ Министерства спорта России № 116).

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

— ходьбу и бег, где решаются задачи преодоления дистанций с максимальной скоростью;

— прыжки, в которых спортсмены стремятся преодолеть максимальное расстояние в полёте;

— метания, где спортсменам необходимо послать снаряд на максимальное расстояние.

— комплексным видом спорта, включающим в себя соревнования в беге, прыжках и метаниях, являются многоборья.

Каждый из видов, в свою очередь, подразделяется на разновидности.

Спортивная ходьба - на 20 (мужчины и женщины) и 50 км (мужчины).

Бег - на короткие (100, 200, 400 м), средние (800 и 1500 м), длинные (5000 и 10 000 м) и сверхдлинные дистанции (марафонский бег - 42 км 195 м), эстафетный бег (4 х 100 и 4 х 400 м), бег с барьерами (100 м - женщины, ПО м - мужчины, 400 м - мужчины и женщины) и бег с препятствиями (3000 м).

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

Метания - толкание ядра, метание копья, метание диска и метание молота.

Многоборья - десятиборье (мужской вид) и семиборье (женский вид), которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке. Десятиборье - первый день: бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и бег 400 м; второй день: бег ПО м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и бег 1500 м. Семиборье - первый день: бег 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м; второй день: прыжок в длину, метание копья, бег 800 м.

Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

1) этапе начальной подготовки;

На этап **начальной подготовки** зачисляются дети, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической

подготовки, утвержденные федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.

2) тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);

На **тренировочный этап** (этап спортивной специализации) переводят спортсменов, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки по легкой атлетике, и выполнивших контрольно-переводные требования.

3) этапе совершенствования спортивного мастерства;

На **этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)** прием не проводится, зачисляются спортсмены, переведенные с тренировочного этапа и выполнившие контрольно-переводные требования.

4) этапе высшего спортивного мастерства.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) - специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации. Зачисляются спортсмены, выполнившие нормативы Мастера спорта России, Мастера спорта России международного класса.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1) 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;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «легкая атлетика».

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика»;
- формирование мотивации для занятий видом спорта «легкая атлетика»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов;

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- стабильность высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (физическую, теоретическую, техническую, тактическую, психологическую);

2) преемственности, определяющий последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающий, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. 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 спора «легкая атлетика».

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	17	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	18	1

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Таблица 2

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Бег на короткие дистанции						
Общая физическая подготовка (%)	76 – 79	73 – 78	29 – 38	18 – 27	18 – 23	16 – 20

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

подготовка (%)						
Специальная физическая подготовка (%)			22 – 28	26 – 33	26 – 34	26 – 32
Техническая подготовка (%)	15 – 17	15 – 17	24 – 30	25 – 31	28 – 35	26 – 32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 – 6	6 – 7	7 – 9	9 – 11	11 – 13	16 – 20
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5 – 1	1 – 3	3 – 4	5 – 6	6 – 7	7 – 9
Метания						
Общая физическая подготовка (%)	76 -79	73 – 78	29 – 38	19 – 27	18 – 23	16 – 20
Специальная физическая подготовка (%)			22 – 28	26 – 33	26 – 34	26 – 32
Техническая подготовка (%)	15 – 17	15 – 17	24 – 30	25 – 31	28 – 35	26 – 32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 – 6	6 – 7	7 – 9	9 – 11	11 – 13	16 – 20
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5 – 1	1 – 3	3 – 4	5 – 6	6 – 7	7 – 9
Многоборье						
Общая	75 – 87	73 – 82	61 – 66	33 – 39	20 – 25	10 – 15

физическая подготовка (%)						
Специальная физическая подготовка (%)	10 – 20	15 – 20	20 – 30	40 – 61	57 – 69	64 – 77
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2 – 4	2 – 4	3 – 5	3 – 6	5 – 8	6 – 12
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5 – 1	1 – 3	3 – 4	5 – 6	6 – 7	7 – 9

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «легкая атлетика»

Таблица 3

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки до 1 года	Этап начальной подготовки свыше 1 года	Тренировочный этап до двух лет	Тренировочный этап свыше двух лет	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	5 – 9	8 – 12	11 – 16	14 – 21	17 – 28	17 – 28
Отборочные	-	1 – 2	2 – 4	2 – 5	2 – 6	2 – 6
Основные	-	1 – 2	1 – 3	2 – 4	2 – 6	2 – 6

1.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» составляет:

Таблица 4

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)
Этап начальной подготовки	До года	6
	Свыше года	6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До 2 лет	9
	Свыше 2 лет	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	24
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	32

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

1.5. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «легкая атлетика».

1.6. Максимальные тренировочные нагрузки

Таблица 5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки

	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	6	9	16	24	32
Количество тренировок в неделю	3 – 4	3 – 5	4 – 6	7 – 12	9 – 14	9 – 14
Общее количество часов в год	312	312	468	832	1248	1664
Общее количество тренировок в год	156–208	156–260	208–312	364–624	468 – 728	468 – 728

1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Таблица 6

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ 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		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

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

1.8. Оборудование и спортивный инвентарь необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица 7

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Круг для места толкания ядра	штук	1
4.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5.	Палочка эстафетная	штук	20
6.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7.	Стартовые колодки	пар	10

8.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
9.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
10.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
11.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
12.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
13.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
14.	Буфер для остановки ядра	штук	1
15.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
16.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
17.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
18.	Грабли	штук	2
19.	Доска информационная	штук	2
20.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
21.	Конь гимнастический	штук	1
22.	Мат гимнастический	штук	10
23.	Мяч для метания 140 г	штук	10
24.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
25.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
26.	Пистолет стартовый	штук	2
27.	Помост тяжелоатлетический (2,8 х 2,8 м)	штук	1
28.	Рулетка 10 м	штук	3
29.	Рулетка 100 м	штук	1
30.	Рулетка 20 м	штук	3
31.	Рулетка 50 м	штук	2
32.	Секундомер	штук	10
33.	Скамейка гимнастическая	штук	20
34.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
35.	Стенка гимнастическая	пар	2

36.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
37.	Указатель направления ветра	штук	4
38.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
39.	Электромегафон	штук	1
Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Многоборье			
40.	Колокол сигнальный	штук	1
41.	Конус высотой 15 см	штук	10
42.	Конус высотой 30 см	штук	20
43.	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
44.	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
45.	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1
Прыжки, Многоборье			
46.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
47.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
48.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
49.	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
50.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
51.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
52.	Ящик для упора шеста	штук	1
Метания, Многоборье			
53.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
54.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
55.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
56.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
57.	Диски обрезиненные (0,5 - 2,0 кг)	комплект	3
58.	Копье массой 600 г	штук	20
59.	Копье массой 700 г	штук	20
60.	Копье массой 800 г	штук	20

61.	Круг для места метания диска	штук	1
62.	Круг для места метания молота	штук	1
63.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
64.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
65.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
66.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
67.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
68.	Ограждение для метания диска	штук	1
69.	Ограждение для метания молота	штук	1
70.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1

Таблица 8

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ 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		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Перчатки для метания молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
5.	Шест	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
6.	Ядро	штук	на	-	-	1	3	1	2	1	1

			занимающегося								

1.9. Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		этап высшего спортивного мастерства	этап совершенствования спортивного мастерства	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап начальной подготовки	
1	2	3	4	5	6	7
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям (Заголовок в редакции, введенной в действие с 27 марта 2015 года приказом Минспорта России от 16 февраля 2015 года N 133.						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную

						подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней			-	участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней но не более 2 раз в год			-	в соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год		не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	до 60 дней		-	в соответствии с правилами приема
(Подпункт в редакции, введенной в действие с 27 марта 2015 года приказом Минспорта России от 16 февраля 2015 года N 133.						

1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий.

Индивидуальный план спортивной подготовки содержит:

- данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о спортсмене);
- целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов; частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);
- показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние спортсменов;
- тренировочные и воспитательно-методические указания;
- сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

Научно-методическими предпосылками к планированию подготовки должны являться следующие знания:

1). Для многолетних и годичных макроциклов – индивидуальные особенности развития спортивной формы отдельного спортсмена;

2). Для отдельного этапа (мезоцикла) – принципиальные тенденции в динамике состояния спортсмена в связи с задаваемой тренировочной нагрузкой, в том числе в зависимости от ее содержания, объема, интенсивности и чередования;

3). Для микроцикла – целесообразные формы сочетания тренировочных эффектов, нагрузок различной величины (сроки и полнота восстановления специальной работоспособности организма в зависимости от объема, интенсивности и направленности задаваемых нагрузок).

1.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)

Годичный цикл в виде спорта «легкая атлетика» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) Подготовительный этап (базовый).

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий* – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – *(базовый)* – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле

продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%. В отдельных случаях может быть третий мезоцикл - контрольно-подготовительный (его еще можно назвать «шлифовочный») или с элементами предсоревновательного.

Специальный подготовительный этап На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель).

2) Соревновательный период (период основных соревнований).

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

3) Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок

прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки, на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

1.12. Требования к уровню квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным 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), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленные в разделе "Требования к квалификации", 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.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношения общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «легкая атлетика» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных

особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимализации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

2.1. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 1.4, 1.6 настоящей Программы.

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

2.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов

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.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена. Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план 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.

2.3. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Педагогический контроль: определение эффекта педагогических воздействий, т.е. сравнение запланированного и реально достигнутого. Внесение регулярной коррекции в план и процесс его реализации в случае наличия несоответствия. Центральное место в педагогическом контроле занимает двигательная деятельность. Она контролируется по трем направлениям:

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков (оценка техники);

- воспитание физических качеств (тесты);

- изменение состояния организма (например, проба Руфье, Штанге и др.).

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

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;

- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности. Психологический контроль включает совокупность показателей, средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. ***Этапный психологический контроль.*** Целью этапного психологического контроля является оценка относительно стабильного, сохраняющегося на протяжении всего этапа подготовки психического состояния спортсменов и учет основных факторов, определяющих это состояние: социально-психологических и иных условий подготовки, содержания и направленности тренировочного процесса, задач, стоящих перед спортсменами. ***Текущий психологический контроль*** осуществляется с целью оценки тех изменений в психическом состоянии спортсмена, которые происходят в относительно краткие периоды тренировочного процесса – в течение одного микроцикла или одного тренировочного занятия. Проводится текущий психологический контроль либо в последний день микроцикла (после заключительного тренировочного занятия), либо ежедневно – утром или вечером, на месте, где спортсмены тренируются или проживают. На текущее психологическое обследование уходит 3–5 мин. Главное направление текущего психологического контроля – выяснение влияния разнонаправленных микроциклов или тренировочных занятий на те компоненты психического состояния, которые наиболее тесно связаны с активностью, с точностью и стабильностью саморегуляции двигательной деятельности. Цель ***оперативного психологического контроля*** – оценка динамического оперативного психического состояния, меняющегося в результате непосредственной подготовки к исполнению спортивного упражнения или под влиянием выполнения этого упражнения. Оперативный психологический контроль проводится на месте тренировочных занятий и занимает 30–90 с. Основные направления оперативного контроля: оценка состояния непосредственной психической готовности к исполнению спортивного действия и оценка влияния выполненного действия на психическое состояние спортсмена.

Результаты оперативного контроля используются для экстренной коррекции – непосредственно по ходу тренировки – либо состояния спортсмена, либо требований к нему, либо самого задания.

Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;

- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;

- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;

- формирование психологической совместимости и срабатываемости спортсменов;

- совершенствование быстроты реагирования;

- совершенствование специальных умений и навыков;

- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;

- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;

- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления самоанализа деятельности, самоанализа физического и эмоционального состояний, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;

- этапные комплексные обследования;

- углубленные комплексные обследования;

- обследования соревновательной деятельности.

На основании ***текущих обследований*** определяют функциональное состояние спортсмена – одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок. ***В процессе этапных и углубленных комплексных обследований*** спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический

контроль дает тренеру, педагогу или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

2.4. Психологические средства восстановления

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок, тренинговых форм.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

2.5. Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) – основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические

средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления

Средства восстановления можно разделить на педагогические, психологические и медико-биологические. Комплексное их использование с учетом вида спорта, периода и режима подготовки и составляет систему восстановления.

К педагогическим средствам относятся: соответствие используемых нагрузок состоянию здоровья, возрасту, уровню подготовленности спортсмена; рациональное сочетание средств общей и специальной подготовки, нагрузки и отдыха в микро-, макро- и многолетник циклах тренировки; использование упражнений для расслабления мышц и

дыхательных упражнений в ходе занятий; введение дней и периодов профилактического активного отдыха; полноценная разминка и заключительная часть занятия и др.

К психологическим средствам следует отнести те, действие которых направлено, главным образом, на восстановление нервного равновесия и устойчивости психики спортсмена в связи с большими нагрузками и соревнованиями. К этой группе средств можно отнести как все то, что связано с правильным подходом тренера и врача к спортсмену как личности (обеспечение должного морального климата в спортивном коллективе, организация отдыха, учет индивидуальных особенностей спортсмена и совместимости при комплектовании команд и т. п.), так и специальные приемы регуляции психических состояний (полноценный сон, психорегулирующая, аутогенная тренировка, приемы мышечной релаксации и др.).

К медицинским средствам восстановления следует отнести: рациональное питание, витаминизацию, использование некоторых естественных растительных и фармакологических средств, физические факторы (гидропроцедуры; электро-, свето- и теплолечение, массаж, аэроионизация), правильно организованный суточный режим, использование климатических факторов.

Таблица 8

Время проведения	**Средства восстановления**
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж; - аутогенная или психомышечная, или психорегулирующая, психофизическая, идеомоторная и ментальная тренировка.

2.6. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

2.7. Инструкторская и судейская практика

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

2.8. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях

К тренировочным занятиям/соревнованиям допускаются:

- спортсмены прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности.

Во время тренировочного процесса следует соблюдать правила техники безопасности. Большое значение имеет подготовка мест занятий, наличие подготовленного исправного спортивного оборудования и инвентаря.

- Спортивное оборудование и снаряды должны быть не повреждены и соответствовать гигиеническим требованиям. При выполнении физических упражнений инвентарь должен находиться в закрепленном положении.
- Во время бега на короткие дистанции нельзя перебегать на соседнюю дорожку.
- Все соревнования проводят при движении в одном направлении.
- В прыжках необходимо четко придерживаться очереди выполнения.
- Не производить метания без разрешения тренера, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения тренера;
- Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

Общими для всех видов занятий можно считать следующие правила

- Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц;
- Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным занятиям;
- Категорически запрещается на всех тренировочных занятиях нарушать дисциплину.
- Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера.
- Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
- Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

2.9. Программный материал

Общая физическая подготовка. На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе в большом объеме должны применяться различные

упражнения, развивающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств.

Ходьба и бег	- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким поднимание бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.
Общеразвивающие упражнения без предметов	- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.); -для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног); - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением); - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой); - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления)
С предметами	- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением); - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной; -с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.
С отягощениями	- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп); - штанга; - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.;

	- подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания; - ходьба выпадами, бег с различными отягощениями; - жим, рывок, подъём на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.
Гибкость	- гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направленные на развитие и поддержание гибкости и подвижности суставов, на расслабление мышц;

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Упражнения на развитие быстроты

- обучение бегу с низкого старта (самостоятельно, под команду, в парах);
- бег с низкого старта несколько повторений с интервалом отдыха на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в парах;
- бег с хода на коротких отрезках;
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, упражнения с резиной, с отягощением т.д.;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту и технику;
- различные прыжковые упражнения.

Упражнения на развитие силы

- различные упражнения на укрепления основных групп мышц;
- статические упражнения

Упражнения на развитие выносливости

Для успешного развития скоростной выносливости необходимо применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м (с интервалом отдыха, по уровню ЧСС и т.д.).

Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «легкая атлетика».

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 и телосложения на результативность по виду спорта легкая атлетика

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

Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	1
Телосложение	2
Прыжки	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2
Метания	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
Многоборье	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

3.2. 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

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

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

Таблица 9

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Челночный бег 3х10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)
Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 25 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)
Выносливость	Челночный бег 3х10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10 с)
Прыжки		
Скоростные качества	Челночный бег 3х10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)
Метания		
Скоростные качества	Челночный бег 3х10 м (не более 9,7 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 28 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков)
Многоборье		
Скоростные качества	Челночный бег 3х10 м (не более 9,7 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 28 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков)

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

Таблица 10

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Бег 150 м с высокого старта (не более 25,5 с)	Бег 150 м с высокого старта (не более 27,8 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин 44 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 01 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 40 см)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 10 см)

Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Метания		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,6 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 10 м 00 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 8 м 00 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 30 см)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 00 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 9 м 00 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 7 м 00 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	

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

Таблица 11

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

	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 6 мин 00 с)	Бег 2000 м (не более 7 мин 10 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Спортивная ходьба		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
Выносливость	Бег 5 км (не более 17 мин 30 с)	Бег 3 км (не более 12 мин 00 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Прыжки		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Полуприсед со штангой (не менее 80 кг)	Полуприсед со штангой (не менее 40 кг)
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,4 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Метания		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,6 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,7 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
Силовые качества	Рывок штанги (не менее 70 кг)	Рывок штанги (не менее 35 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,7 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 7 м 60 см)	Тройной прыжок с места (не менее 7 м 00 см)
Силовые качества	Жим штанги лежа (не менее 70 кг)	Жим штанги лежа (не менее 25 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

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

Таблица 12

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,1 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,9 с)
	Бег 300 м с высокого старта (не более 37,0 с)	Бег 300 м с высокого старта (не более 41,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 280 см)	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)
	Десятерной прыжок с места (не менее 27 м 00 см)	Десятерной прыжок с места (не менее 25 м 00 см)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,6 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,7 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 5 мин 45 с)	Бег 2000 м (не более 6 мин 40 с)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Спортивная ходьба		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,2 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,9 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
Выносливость	Бег 5 км (не более 17 мин 00 с)	Бег 3 км (не более 11 мин 30 с)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Полуприсед со штангой (не менее 100 кг)	Полуприсед со штангой (не менее 50 кг)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Метания		
Скоростно-силовые	Бег 60 м с высокого старта	Бег 60 м с высокого старта

качества	(не более 7,4 с)	(не более 8,3 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 280 см)	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)
Силовые качества	Рывок штанги (не менее 80 кг)	Рывок штанги (не менее 40 кг)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 270 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м 75 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м 30 см)
Силовые качества	Жим штанги лежа (не менее 80 кг)	Жим штанги лежа (не менее 30 кг)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Физическая культура, 2010. – 240с.
2. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник: Физическая культура, 2010. – 208с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/Б.А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 2012.
4. Зеличёнок, В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора/В.Б. Зеличёнок, В.Г. Никитушкина, В.П. Губа. - М.: Терра-Спорт, 2010.
5. Коц Я. Спортивная физиология: Мышечный аппарат и выносливость/ Я. Коц. - М.: Физкультура и спорт,2014.
6. Хоменков, Л.С. Книга тренера по легкой атлетике /Под ред. Л.С. Хоменкова. -М.; Физкультура и спорт, 2012.
7. Шпитальный В.Б. Легкая атлетика. Учебное пособие для студентов факультета заочного и дистанционного обучения/В.Б. Шпитальный, М.Ф. Максименко. - Краснодар: Традиция, 2012.
8. Барьерный бег: пособие / В. В. Мехрикадзе [и др.]; Белорусский гос. университет физ. культуры. — Минск: БГУФК, 2013.
9. Врублевский Е. П. Легкая атлетика: основы знаний: в вопросах и ответах: учеб, пособие / Е. П. Врублевский. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Спорт, 2016.
10. Биомеханические основы техники прыжка в длину / В.В. Тюпа и др. - М.: Дивизион, 2011.
11. Алабин В.Г. Физические качества барьеристов / Алабин В.Г., Масловский Е.А., Майшутович М.М. // Легкая атлетика. - 2011. - N 6.
12. Спортивная медицина. - М.: Физкультура и спорт, 2012.

Нормативно-правовые документы:

1. Приказ Министерства спорта РФ от 24.04.2013г. № 220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика» (с изменениями на 16 февраля 2015 года).

2. Приказ Минспорта России (Министерство спорта РФ) от 30 октября 2015 г. №999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации".

Интернет ресурсы:

1. Всероссийская федерация легкой атлетики http://www.rusathletics.com/
2. Министерство спорта Российской Федерации https://www.minsport.gov.ru/

3. Министерство физической культуры и спорта Пермского края http://sport.permkrai.ru/
4. Официальный сайт РУСАДА http://rusada.ru/
5. Официальный сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» http://fcpsr.ru/
6. Официальный сайт Центра спортивной подготовки Пермского края https://csp59.ru/

Приложение №1
к программе спортивной
подготовки

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№ п/п	НАЗВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
Легкая атлетика			
1	2	3	4
1	Кубок Пермского края в помещении	Январь	г. Пермь г. Березники
2	Всероссийские соревнования «Рождественские старты», Мемориал Э.С. Ясламова»	Январь	г.Екатеринбург
3	Чемпионат и Первенство Приволжского федерального округа среди юниоров до 23 лет (1997-1999г.р.), юниоров до 20 лет (1999-2000г.р.), юношей и девушек до 18 лет (2001-2002г.р.) в помещении	Январь	г.Новочебоксарск
4	Первенство России среди юношей и девушек до 18 лет в помещении	Январь-февраль	г.Волгоград
5	Кубок России по бегу на 100 км.	Февраль	г. Москва
6	Чемпионат Пермского края в помещении	Январь	г. Пермь г. Березники
7	Чемпионат России по бегу на 1 милю. Всероссийские открытые соревнования «Русская зима»	Февраль	г. Москва
8	Всероссийские соревнования по метаниям «Памяти А. Лунева», среди муж. и жен., среди юниоров до 23 лет (1997-1999г.р.), юниоров до 20 лет (2000-2001г.р.), юношей и девушек до 18 лет (2002-2003г.р.)	Февраль	г. Адлер г. Сочи
9	Первенство России среди юниоров до 20 лет (2000-2001г.р.) в помещении	Февраль	г. Смоленск
10	Чемпионат России в помещении	Февраль	г. Москва
11	Первенство России среди юниоров до 23 лет (1996-1998г.р.) в помещении	Февраль	г. Санкт-Петербург
12	Чемпионат России среди ветеранов в помещении	Февраль-март	по назначению
13	1-ый этап Кубка России и Всероссийские соревнования среди юниоров до 23 лет (1997-1999г.р.), юниоров до 20 лет (2000-2001г.р.), юношей и девушек до 18 лет (2002-2003г.р.) по длинным метаниям	Февраль	г. Адлер г. Сочи
14	Всероссийские соревнования по	Март	г. Казань

	легкоатлетическому четырехборью «Шиповка юных» финал		
15	Кубок России по кроссу	Март	г. Кисловодск
16	Всероссийские соревнования по метаниям на призы А.А. Низамутдинова (муж., жен., юниоры до 23 лет (1997-1999г.р.), юниоров до 20 лет (2000-2001г.р.), юношей и девушек до 18 лет (2002-2003г.р.)	Апрель	г. Адлер г. Сочи
17	Чемпионат и Первенство России среди юниоров (1997-1999г.р.), юниоров до 20 лет (2000-2001г.р.), юношей и девушек до 18 лет (2002-2003г.р.) по кроссу	Апрель	г. Суздаль (Владимирская область)
18	Краевые соревнования «Открытие легкоатлетического сезона»	Май	г. Пермь
19	Чемпионат России по марафону	Май	г. Казань
20	Первенство Пермского края среди юношей и девушек 2004-2005г.р.	Май	г. Пермь
21	Первенство Пермского края среди юниоров (200-2001г.р.), юношей и девушек (2002-2003г.р.)	Май	г. Пермь
22	Кубок России	Май	г. Сочи
23	Чемпионат и Первенство Приволжского федерального округа среди юниоров до 23 лет (1997-1999г.р.), юниоров до 20 лет (2000-2001г.р.), юношей и девушек до 18 лет (2002-2003г.р.)	Июнь	г. Саранск
24	Кубок России по полумарафону	Июнь	г. Томск
25	Всероссийские соревнования «Кубок Татьяны Зеленцовой» (2002г.р. и моложе)	Июнь	г. Пермь
26	Первенство России среди юниоров до 23 лет (1997-1999г.р.)	Июнь	г. Калуга
27	Первенство России среди юниоров до 20 лет (2000-2001г.р.)	Июнь	г. Саранск
28	Всероссийские соревнования «Мемориал В. Евстратова»	Июнь	г. Жуковский, Московская область
29	Первенство России среди юношей и девушек до 18 лет (2002-2003г.р.)	Июнь	г. Челябинск
30	29-ый Международный марафон «Белые ночи»	Июнь	г. Санкт-Петербург
31	Чемпионат России по бегу на 10000м. Всероссийские (Международные) соревнования «Мемориал Знаменских»	Июль	по назначению
32	Краевые соревнования «Мемориал памяти С. Якушева и А. Стринкевича»	Июнь-июль	г. Пермь
33	Кубок России среди ветеранов	Июль	по назначению
34	Чемпионат Пермского края	Июль	г. Пермь
35	100-й Чемпионат России	Июль	г. Чебоксары

36	Финал IX Спартакиады учащихся России (юниоры 2000-2001г.р.)	Август	по назначению
37	Чемпионат Пермского края среди ветеранов	Июль-август	по назначению
38	Чемпионат России среди ветеранов	Июль-август	по назначению
39	Сибирский международный марафон	Август	г. Омск
40	Всероссийские соревнования «Марафон Европа-Азия»	Август	г. Екатеринбург
41	Краевые соревнования по бегу по шоссе, посвященные «Дню шахтера»	Август	г. Кизел
42	Чемпионат Пермского края по бегу по шоссе	Август	г. Пермь
43	Командный Чемпионат России	Сентябрь	г. Сочи
44	Пермский международный марафон	Сентябрь	г. Пермь
45	Чемпионат и Первенство России среди юниоров и юниорок до 23 лет (1997-1999г.р.) по полумарафону	Сентябрь	г. Ярославль
46	Чемпионат Пермского края по легкоатлетическому кроссу	Сентябрь	г. Пермь
47	Кубок России по марафону «Московский марафон»	Сентябрь	г. Москва
48	Всероссийские соревнования по легкоатлетическому четырехборью «Шиповка юных» финал	Сентябрь-октябрь	г. Казань
49	Чемпионат и Первенство России среди юниоров до 23 лет (1997-1999г.р.), юниоров до 20 лет (2000-2001г.р.), юношей и девушек до 18 лет (2002-2003г.р.) по кроссу	Октябрь	г. Оренбург
50	Первенство Пермского края среди юношей и девушек 2005-2006г.р. в помещении	Декабрь	г. Пермь г. Березники
51	Краевые соревнования «Сылвенский новогодний марафон»	Декабрь	п. Сылва, Пермский край
52	Краевые соревнования на призы Н. Каракулова	Ноябрь-декабрь	г. Лысьва
53	Первенство Пермского края среди юниоров (2001-2002г.р.), юношей и девушек (2003-2004г.р.)	Декабрь	г. Пермь г. Березники
54	Участие в ТМ в составе сборной команды Пермского края	в течение года	по назначению
55	Участие в ТМ в составе сборной команды Российской Федерации	в течение года	Вызовы ФГБУ ЦСП, общероссийской федерации, ФГБУ ФЦПСР
56	Участие в межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях	по назначению	Вызовы ФГУ ЦСП, Всероссийской федерации

РЕЦЕНЗИЯ

на «Программу спортивной подготовки по виду спорта “Лёгкая атлетика”» Муниципального автономного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва № 1» г. Перми

Программа спортивной подготовки по лёгкой атлетике рассчитана на срок реализации в три года для начальной подготовки, пять лет – для тренировочного этапа (этап спортивной специализации) и для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – без ограничений.

В пояснительной записке даётся характеристика вида спорта и его отличительные особенности, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, их продолжительность), определяется минимальный возраст детей для зачисления в учебные группы и оптимальная численность групп.

Методическая часть программы включает в себя методические указания и содержание работы по этапам (периодам) подготовки, требования техники безопасности, объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Программа определяет пропорции объемов тренировочного процесса по видам подготовки, на основании которых составлен учебный план, содержащий рекомендуемые объемы реализации программы по видам лёгкой атлетики (в часах).

Система контроля и зачётные требования программы включают контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки и контрольные упражнения для оценки общей физической подготовки. Программа содержит рекомендации к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Информационное обеспечение программы включает в себя перечень литературы и интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

Содержание программы соответствует поставленным целям и задачам спортивной подготовки. Программа разработана с учетом специфических педагогических подходов к разным возрастным категориям занимающихся. Учебное время, отведенное на освоение разделов программы, оптимально распределено в соответствии с этапами спортивной подготовки. Выбор методов обучения основан на научных закономерностях педагогического процесса в спорте.

Программа отвечает требованиям Федеральных стандартов к структуре и содержанию программ спортивной подготовки. Рекомендую утвердить данную программу для учебно-методического обеспечения образовательного процесса групп спортивной подготовки МАУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 1» г. Перми.

Рецензент – канд пед. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и туризма ПГГПУ

ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
Факультет физической культуры

А.М. Тихонов