

Муниципальное образование Новопокровский район
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ» МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НОВОПОКРОВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от «24» февраля 2023г.
Протокол № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Возраст обучающихся: с 9 лет

Срок реализации программы -4 года

Автор-составитель:

Васильченко С.П.
тренер-преподаватель МБУ ДО СШ «Юность»
МО Новопокровский район

Белых Е.В.
зам.директора МБУ ДО СШ «Юность» по учебно-
спортивной работе

Рецензент:

Козак Л.А.
инструктор-методист МБУ ДО СШ «Юность»
МО Новопокровский

ст-ца Новопокровская

I. Общие положения

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика (далее—Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика (утверждён приказом Мин спорта России от 24 апреля 2013 г. N 220), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Мин спорта России от 24 октября 2012г. N325). С изменениями приказом Мин спорта России от 16 ноября 2022 года №996, зарегистрировано №71593 от 16 декабря 2022 года Министерство юстиции РФ.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов—легкоатлетов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп на этапах начальной подготовки (НП), тренировочном этапе (ТЭ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее - НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ)

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий греко-римской борьбой, воспитание потребности к занятиям спортом.

На этапе начальной подготовки ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

На тренировочном этапе подготовки ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по

видам спорта.

II. Краткая характеристика вида спорта.

Легкая атлетика - олимпийский вид спорта, является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин: ходьбу, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра), многоборье.

Объединяет следующие дисциплины: , спортивную ходьбу, технические виды(прыжки и метания), многоборья, пробеги(бег по шоссе)и (бег по пересечённой местности).

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Соревнования, разминка и тренировки могут проводиться на открытом воздухе и в закрытом помещении.

В связи с этим различаются два сезона лёгкой атлетики:

- летнего сезона, как правило, апрель—октябрь (включая Олимпийские игры и чемпионаты мира и Европы) проводятся на открытых стадионах;
- зимнего сезона, как правило, ноябрь—март (включая зимние чемпионаты мира и Европы) проводятся в закрытом помещении.
- Соревнования по спортивной ходьбе и бегу по шоссе (кроссу) имеют свой календарь, наиболее престижные марафонские забеги проводятся весной и осенью.

Официальные соревнования по легкой атлетике проводятся согласно Всероссийскому реестру видов спорта(далее—ВРВС).

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

Система спортивной подготовки в легкой атлетике должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: содействие гармоничному физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, овладение техникой упражнений, ее совершенствование, развитие двигательных качеств быстроты, силы, выносливости, ловкости применительно к

выполнению легкоатлетических упражнений, способность достижению определенных спортивных результатов в избранных видах легкой атлетики, умение целесообразно использовать свои сильные стороны и выработанные навыки с учетом внешних условий, подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва сборных команд.

Специфика организации тренировочного процесса.
Структура системы многолетней подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час). Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика (утвержден приказом Мин спорта России от 24 апреля 2013 г. N 220), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325). Изменена Приказ от 16 ноября 2022 г № 996 Министерство спорта России:

Этап начальной подготовки – 3 года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

МБУ ДО «Спортивная школа «Юность» МО Новопокровский район предусматривает два этапа многолетней подготовки, обеспечивая строгую последовательность и непрерывность всего тренировочного процесса, составляющим в совокупности систему многолетней по этапной подготовки спортсменов:

- 1. Этап отбора и начальной подготовки.
- 2. Этап специальной подготовки с периодами начальной и углубленной специальной подготовки.

МБУ ДО «Спортивная школа «Юность» МО Новопокровский район предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе, спортивный разряд, количество учащихся в одной группе, количество занятий и тренировочных

часов в неделю, а также организационные формы занятий. В (Приложение N1, Приложение N2 к настоящему ФССП) отражены данные показатели для каждого этапа и соответствующих групп подготовки.

Формой определения итогов реализации этапов в МБУ ДО «Спортивная школа «Юность» является выполнение спортсменами контрольных, и контрольно-переводных нормативов и участие в соревнованиях различного ранга (групповых, школьных, муниципальных, региональных, всероссийских).

Каждый этап имеет свои задачи и уровни, соответствующие ЕВСК и правилам вида спорта легкая атлетика.

Основные задачи этапа начальной подготовки (3года)-вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки легкой атлетики, обеспечение разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, развитие быстроты, гибкости и подвижности в суставах, обучение расслаблять мышцы, обучение начальным основам техники выполнения упражнений, изучение правил соревнований, овладение навыками проведения занятий и соревнований по отдельным видам легкой атлетики, воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, выполнения нормативов 2-3 юношеских разрядов в нескольких видах легкой атлетики и 1юношеского разряда в избранном виде легкой атлетики.

Выполнения задач стоявших перед отделением лёгкой атлетики групп НП предусматривает систематическое проведение теоретических и практических занятий, обязательное выполнение тренировочного плана, вступительных нормативов по общей физической и специальной физической подготовки соответствующих ФССП, выполнения контрольно-переводных нормативов регулярное участие в соревнованиях, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, а также просмотр спортивных программ, учебных кинофильмов, прочтение литературы о звёздах мирового спорта.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) подготовки (5лет) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства легкоатлетов дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, повышения уровня разносторонней, специальной физической и технической подготовленности. Развитие быстроты, выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, совершенствование ловкости, гибкости, умения расслаблять мышцы, изучение техники избранного вида спорта, обучение ведению дневника тренировок, анализировать свои выступления, приобретения навыков в организации и практическом судействе соревнований по легкой атлетике, воспитание необходимых волевых качеств, подготовка и выполнение нормативов III– го, II–го, I– го юношеских разрядов,(до 3 лет обучения) и 3- го, 2-го, 1-го взрослых разрядов, (свыше 3

лет обучения).

Выполнение задач стоящих перед отделением легкой атлетики(группы ТЭ)предусматривает систематическое проведение теоретических и практических занятий, обязательное выполнение тренировочного плана, вступительных нормативов по общей и специальной физической подготовке соответствующих ФССП, контрольно-переводных нормативов, регулярное участие в соревнованиях, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, а также просмотр программ, спортивных кинофильмов, прочтение литературы о звёздах Мирового спорта.

Выполнения вступительных нормативов по общей и специальной физической подготовке установленным ФССП, и контрольно-переводных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских официальных соревнованиях различных рангов, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, прохождения инструкторской и судейской практики.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

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

1. Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в МБУ ДО «Спортивная школа «Юность» - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Краснодарского края и России.

Достижение указанной цели зависит:

от оптимального уровня исходных данных спортсменов;

от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;

наличия современной материально-технической базы;

от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;

от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки легкоатлетов в период обучения и прохождения спортивной подготовки и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку легкоатлетов, входящих в состав сборных команд Краснодарского края и Российской Федерации.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

-программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

-индивидуализация спортивной подготовки;

-единство общей и специальной спортивной подготовки;

-непрерывность и цикличность процесса подготовки;

-единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта легкая атлетика на различных этапах многолетней подготовки.

Продолжительность этапов спортивной подготовки
(Приложение N1к ФССП)

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 представлены втаблице1 в соответствии с ФССП:

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Продолжи-тельность этапов (годах)	Минимальный (возраст для зачисления в группы(лет)	Наполняемость групп(человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2 -5	12	8

Перевод по этапам осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка обучающихся идет на основании индивидуальных планов.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно - тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта«легкая атлетика»
(Приложение N5 к ФССП)

N п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции					
1.	Общая физическая подготовка(%)	20 -75	2 1 -72	17 -32	15 -20
2.	Специальная физическая подготовка(%)			21 -23	24 -27
3.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	1 -2	2 -4	3 -6
4.	Техническая подготовка(%)	12 -15	13 -16	20 -24	21 -26
5.	тактическая, теоретическая, психологическая(%) подготовка	5 -8	5 -8	6 -9	7 -10

6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2 -4	3 -6
7.	Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1 -2	1 -2	2 -4	3 -5
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба					
1.	Общая физическая подготовка(%)	20 -75	21 -72	40 -50	30 -41
2.	Специальная физическая подготовка(%)			10 -12	12 -15
3.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	1 -2	2 -4	3 -6
4.	Техническая подготовка(%)	12 -15	13 -16	14 -18	15 -20
5.	тактическая, теоретическая, психологическая(%) подготовка	5 -8	5 -8	6 -9	7 -10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 -3	2 -4
7.	Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1 -2	1 -2	2 -4	2 -4
1.	Общая физическая подготовка(%)	20 -75	21 -72	17 -32	14 -19
2.	Специальная физическая подготовка(%)			21 -23	24 -27
3.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	1 -2	2 -4	3 -6
4.	Техническая подготовка(%)	12 -15	13 -16	20 -24	21 -26
5.	тактическая, теоретическая, психологическая(%) подготовка	5 -8	5 -8	6 -9	7 -10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 -4	3 -5
7.	Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1 -2	1 -2	2 -4	3 -5
Для спортивной дисциплины: многоборье					
1.	Общая физическая подготовка(%)	20 - 75	21 - 72	21 -31	15 -22
2.	Специальная физическая подготовка(%)			19 -24	20 -25
3.	Участие в спортивных	-	1 -2	2 -4	3 -6

	соревнованиях(%)				
4.	Техническая подготовка(%)	12 -15	13 -16	20 -24	21 -26
5.	тактическая, теоретическая, психологическая(%) подготовка	5 -8	5 -8	6 -9	7 -10
6.	Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	1 -4	3 -6
7.	Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1 -2	1 -2	2 -4	3 -5

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки легкоатлета. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Соревнования по своей значимости делятся на текущие, в которых спортсмены приобретают и совершенствуют свой соревновательный опыт, и главные, где необходимо показать наивысший для спортсмена результат. Наряду с этим другие соревнования (массовые, тренировочные, показательные и спортивные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие легкоатлета в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке легкоатлета, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

**Требования к объему соревновательной деятельности на
этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая
атлетика»(Приложение N 4кФССП)**

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта легкая атлетика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта легкая атлетика;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятия.

Режимы тренировочной работы.

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка-это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков ;нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное

увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок ;одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

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

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки–не более 2-х часов;
- в тренировочных группах до трех лет–не более 3-х часов;
- в тренировочных группах свыше трех лет -не более 4х часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового тренировочного плана, определенного данной тренировочной группе.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.

Обучающиеся старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Тренировочный процесс, осуществляющий спортивную подготовку ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (42 недели тренировочных занятий, непосредственно в условиях Учреждения и дополнительно 10 недель–в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и(или) по индивидуальным планам занимающихся на

период их активного отдыха).

Количество тренировочных дней учебных часов (**астрономических** –по **60**мин каждый) рассчитывается в зависимости от спортивной квалификации занимающихся.

на этапе начальной подготовки–6часов в неделю;

на тренировочном этапе спортивной специализации до 3х лет-9часов в неделю;

на тренировочном этапе спортивной специализации свыше трех лет–12часов в неделю;

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

На этапах пред спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний.

Минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, должен соответствовать 9годам; на тренировочном этапе–12 лет.

Психическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку ,должно соответствовать их возрасту. Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия один раз в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях;
- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по лёгкой атлетике, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы пред спортивной подготовки.

- начиная с начальной подготовки второго года, врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 1 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния своевременное лечение очагов хронической инфекции;

- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания;

- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов(экзамены);

- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок;

- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки;
- не допустимо, переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми;
- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приёмов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы;
- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку;
- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

Предельные тренировочные нагрузки

Нагрузка— это величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.(В.Н.Платонов,1987)

Результаты занятий физическими упражнениями зависят от объема и интенсивности нагрузки.

Под объемом понимают количество физической нагрузки за одну тренировку(неделю, месяц), выраженное в мерах времени, длины, веса, в количестве выполненных упражнений и других конкретных показателях.

Интенсивность—это объем выполненной работы в единицу времени.

Распределение нагрузки на занятиях должно соответствовать возрасту занимающихся, степени их тренированности.

(ПриложениеN2к ФССП)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
------------------	------------------------------------

	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	6	9	12
Количество Тренировок в неделю	3	3	4	6
Общее количество часов в год	312	312	468	624
Общее количество тренировок в год	156	156	208	312

Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14

	чемпионатам России, кубкам России, первенствам России		
1.3.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	

2.5.	Просмотренные учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток
------	--	---	-------------

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки ,в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи (Таблица1)

Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологически возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Таблица1

Нацеленность соревнований и подготовки к ним на различных этапах многолетнего совершенствования

Этапы многолетней подготовки	Цель соревнований	Результат соревнований	Направленность подготовки
Начальный	Выявление исходного уровня спортивных результатов	Выполнения заданных нормативов, приобретение начального опыта участия в соревнованиях	Укрепление здоровья детей, обучение основам техники вида спорта, развитие физических качеств и др.
Предварительная базовая	Планирование повышения Спортивного результата	Выполнения заданных нормативов	Разностороннее Моторизации и др.

Специализированная базовая	Достижение заданного уровня спортивных результатов	Место и результат в главных соревнованиях, выполнение заданных нормативов	Углубленное развитие физических качеств, Разностороннее техническое совершенствование, тактическая и психологическая подготовка.
Подготовка к высшим достижениям	Достижение высоких результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге	Достижение высокого уровня специальной адаптации и готовности к соревнованиям
Максимальная реализация Индивидуальных возможностей	Достижение наивысших результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге	Достижение высокого уровня специальной адаптации готовности к соревнованиям
Сохранение высшего Спортивного результата	Сохранение наивысших результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге	Сохранение максимального уровня специальной адаптации готовности к соревнованиям
Постепенное снижение достижений	Сохранение высоких результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, мест в мировом рейтинге	Противодействие снижению уровня специальной адаптации готовности к соревнованиям
• Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практика приложения (Текст) / В. Н. Платонов. — М.: Советский спорт, 2005. — стр. 470.			

Макроцикл это большой тренировочный цикл типа полугодового (3-4 мес.) ,годового многолетнего (четырёх годичного) связанный с развитием стабилизации и временной утратой спортивной формы и включающий в себя ряд периодов этапов **мезоциклов**.

В подготовке высоко квалифицированных спортсменов встречаются построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одно цикловое Подг. 7 мес., Сор. 3 мес., Перех. 2мес.); на основе двух макроциклов (двух цикловое П-3,5 мес., С- 2 мес., П- 1 мес., П-3 мес.,С-1,5мес.,П-1мес.)и трех макроциклов (трех цикловое П-3мес.,С-1мес.,П-0,5мес.,П-2мес.,С-1 мес., П-0,5 мес.,П-2мес., С-1,5мес., П-1 мес.,).

В каждом **микроцикле** выделяют три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

В легкой атлетике в тренировочном процессе существует между отдельными видами и группами видов, общие принципы подготовки и закономерности.

Основная цель соревновательной подготовки—подведение организма легкоатлета к состоянию наивысшей работоспособности и достижение лучшего

результата в ответственных соревнованиях. В большинстве видов легкой атлетики они проводятся дважды в году (ноябрь – март и май - октябрь), а бегуны на средние и длинные дистанции еще принимают участие в весенних и осенних кроссах.

Специфика отдельных видов требует проведения необходимого количества соревнований для каждого вида в отдельности, причем это должно стимулировать рост мастерства и осуществляться без перегрузки спортивного календаря. Участие спортсмена в том или ином соревновании зависит от спортивной формы, которая определяется при помощи специальных тестов или контрольных упражнений.

Спортивная форма – это состояние при котором легкоатлет может показывать высокие результаты по несколько раз в год (макроцикле).

Главная задача спортивной подготовки–приобретение состояния наивысшей спортивной формы. В соревновательном периоде наивысшие спортивные результаты надо достичь в заранее запланированные сроки соревнований. От этого зависит вся подготовительная работа, объединённая в предсоревновательные микроциклы.

Соревновательный период (основной) продолжается 5-6 месяцев, поэтому специфика методики соревновательной подготовки, должна предусматривать оптимальное сочетание контрольных, подводящих и главных соревнований, постановку новых задач на соревновательный этап, «профилактику» техники спортсменов, восстановление их сил, накопление запаса нервной энергии. При переходе от подготовительного периода к соревновательному должен соблюдаться принцип непрерывности.

Реализуя главную цель основного периода–поддержание спортивной формы, все тренировочные циклы составляются так, чтобы они заканчивались соревнованием. Время между стартами следует использовать для улучшения функционального состояния, исправления ошибок, повышения общей и специальной подготовки. При подготовке к соревнованиям следует учитывать их масштаб, количество возможных стартов (забег, четвертьфинал, полуфинал, финал), состав участников и соответствующим образом планировать предсоревновательную подготовку.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности зависит, в каком виде надо выступать, сколько раз стартовать на основной дистанции, в какой день соревнований выступать в финале. С учётом этого необходимо планировать всю тренировочную деятельность.

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

(Приложение N4к ФССП)

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

Количество соревнований должно соответствовать плану графику, который составляется тренером на год в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, единому календарному плану районных соревнований, тренировочному плану в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО «Спортивная школа «Юность» МО Новопокровский район.

Требования экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию
(ПриложениеN10кФССП)

В соответствии с требованиями ФССП по виду спорта легкая атлетика, МБУ ДО Спортивная школа «Юность» МО Новопокровский район обеспечивает спортсменов необходимым спортивным оборудованием и инвентарем, которые необходимы для тренировочного процесса. В том числе спортивной экипировкой. Наименования и количество необходимого инвентаря и оборудования на спортивную организацию по виду спорта легкая атлетика изложены в приложении № 10 ФССП по виду спорта легкая атлетика, а необходимый инвентарь, в том числе передаваемый в индивидуальное пользование в приложении 12 ФССП по виду спорта легкая атлетика.

Таблица № 1

N п/п	Наименование оборудования и 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(от0,5до5кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы(от3до12кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные(16,24,32кг)	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.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
14.	Мяч для метания(140г)	штук	10
15.	Мяч набивной(медицин бол)(от1до5кг)	комплект	8
16.	Палочка эстафетная	штук	20
17.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
18.	Пистолет стартовый	штук	2
19.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
20.	Помост тяжелоатлетический(2,8х2,8м)	штук	1
21.	Рулетка(10м)	штук	3
22.	Рулетка(100м)	штук	1
23.	Рулетка(20м)	штук	3
24.	Рулетка(50м)	штук	2
25.	Секундомер	штук	10
26.	Скамейка гимнастическая	штук	20
27.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
28.	Стартовые колодки	пар	10
29.	Стенка гимнастическая	пар	2
30.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
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 массой3,0кг	штук	20
36.	Ядро массой4,0кг	штук	20
37.	Ядро массой5,0кг	штук	10
38.	Ядро массой6,0кг	штук	10
39.	Ядро массой7,26кг	штук	20
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
40.	Колокол сигнальный	штук	1
41.	Конус высотой 15см	штук	10
42.	Конус высотой 30см	штук	20
43.	Препятствие для бега(3,96м)	штук	3
44.	Препятствие для бега(5м)	штук	1
45.	Препятствие для бега(3,66м)	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 при 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 1,0кг	штук	20
54.	Диск массой 1,5кг	штук	10
55.	Диск массой 1,75кг	штук	15
56.	Диск массой 2,0кг	штук	20
57.	Диски обрезиненные(0,5 -2,0кг)	комплект	3
58.	Копье массой 600г	штук	20
59.	Копье массой 700г	штук	20
60.	Копье массой 800г	штук	20
61.	Круг для места метания диска	штук	1
62.	Круг для места метания молота	штук	1
63.	Молот массой 3,0кг	штук	10
64.	Молот массой 4,0кг	штук	10
65.	Молот массой 5,0кг	штук	10
66.	Молот массой 6,0кг	штук	10
67.	Молот массой 7,26кг	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

Таблица2

**Обеспечение спортивной экипировкой (Приложение N11к
ФССП)**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование спортивной экипировки Индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
				количество	Срок эксплуатации(лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	На занимающегося	1	1	1	2
2.	Костюм Спортивный парадный	штук	На занимающегося	-	-	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	На занимающегося	1	1	2	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	На занимающегося	1	1	1	1
5.	Обувь для Метания диска и молота	пар	На занимающегося	-	-	2	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	На занимающегося	-	-	2	1
7.	Перчатки для метания	пар	На занимающегося	-	-	2	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	На занимающегося	1	1	1	1
9.	Шиповки для Бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1
10.	Шиповки для Бега на средние и длинные дистанции	пар	На занимающегося	1	1	2	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями(стипель-чеза)	пар	На занимающегося	1	1	2	1

12.	Шиповки для метания копья	пар	На занимающе гося	-	-	2	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	На занимающе гося	-	-	2	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	На занимающе гося	-	-	2	1
15.	Шиповки ройного прыжка	пар	На занимающе гося	-	-	2	1

**Требования к количественному и качественному составу
групп подготовки
(Приложение N1 к ФССП)**

Комплектование групп для занятий лёгкой атлетикой происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов(в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы(лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	5	12	8

Качество по составу групп лёгкой атлетики определяется:

Групп начальной подготовки:

- Выполнение норм ОФП и СФП в соответствии с ФССП по виду спорта л/а;
- Овладение основами техники видов легкой атлетики;
- Овладение тактическими действиями в процессе соревнований
- Выполнение норм общей и специальной физической подготовки;
- Прохождение контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов;
- Участие в соревнованиях по избранным видам легкой атлетики.

Групп тренировочного этапа(спортивной специализации):

- Выполнение норм общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки;
- Выполнение контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов;
- Совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- Выполнение нормативов 1-го юношеского и III, II, I спортивных разрядов согласно Единой всероссийской спортивной классификацией.

Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам 1-го разряда и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план -график.

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

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объём 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 укрепить здоровье.

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

- объём и интенсивность нагрузки;
- количество и характер упражнений;

очередность выполнения упражнений;
нагрузка в каждом упражнении;
длительность и темп выполнения упражнений;
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 в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

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

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл, полугодовой, а иногда более короткий цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.



Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще-подготовительный (3—4 месяца) и специально-подготовительный (3—4 месяца). У

начинающих спортсменов обще подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного—увеличивается.

Основная задача подготовительного периода – создание предпосылок, на базе которых происходит становление, развитие и стабилизация спортивной формы.

Первый этап подготовительного периода—этап общей подготовки—решает следующие задачи:

Физическая подготовка—развитие физических качеств, достижение необходимого нового уровня их развития; расширение запаса двигательных навыков; укрепления здоровья, повышение функциональных возможностей органов и систем организма спортсмена.

Все эти задачи решаются главным образом средствами ОФП.

Техническая подготовка—расширение запаса приёмов ,разучивание новых и совершенствование старых элементов техники.

Морально-волевая подготовка—воспитание волевых качеств. Выполнение таких упражнений как длительный кроссовый бег, длительный бег на лыжах и пр., закаляет волю спортсмена.

Теоретическая подготовка—изучения общих теоретических основ «своего» вида спорта, правил соревнований и т.п.

Второй этап подготовительного периода -специально-подготовительный этап—решает следующие задачи:

Физическая подготовка—совершенствование физических качеств, наиболее необходимое в данном виде спорта, развитие мышц, несущих основную нагрузку в специализируемом упражнении.

Техническая подготовка – совершенствование основных элементов техники, в том числе и в соревновательных условиях.

Морально-волевая подготовка—воспитание волевых качеств в усложняющихся условиях, участие во всякого рода соревнованиях, в том числе со специально усложнёнными условиями.

Тактическая подготовка—выработка в общих чертах основных элементов тактики.

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.

Основная задача соревновательного периода—реализовать высокий уровень физической, технической ,морально-волевой, тактической и теоретической подготовки, достигнутый в подготовительном периоде, в высокий спортивный результат.

Мощные биологические раздражители, создаваемые благодаря широкому

использованию соревновательного метода, эффективно воздействуют на организм спортсмена и позволяют ему добиваться максимально высоких результатов. Соревнования воспитывают высокие моральные и волевые качества. Число соревнований зависит от специфики вида спорта и индивидуальных особенностей спортсмена, в первую очередь его способности быстро восстанавливаться после соревнований.

Спортсмены низших разрядов соревнуются несколько реже, причем в их подготовке значительную долю должны составлять соревнования по отдельным упражнениям ОФП, состязания в различных дополнительных упражнениях и т.д.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определённого 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 препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счёт смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Задачи переходного периода являются:

- Активный отдых–занятия общей физической подготовки, другими видами спорта.
- Профилактические мероприятия, ликвидация последствий травм и т.п.
- Повышение теоретических знаний
- Переходный период не должен приводить к значительному снижению тренированности.
- Большое значение в спортивной практике имеет соблюдение принципа рационального чередования нагрузок и отдыха (принципа волнообразности).

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап 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, пред соревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

1. Втягивающие мезоциклы—основная задача: постепенное

подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы.

2. Базовые мезоциклы- основная задача: проведение основной работы по повышению функциональных возможностей основных систем организма спортсмена, развитие физических качеств, становление технической, тактической и психологической подготовленности.

3. Контрольно-подготовительные мезоциклы-основная задача: синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможностей спортсмена, достигнутых в предыдущих мезоциклах, т.е. осуществляется интегральная подготовка.

4. Пред соревновательные мезоциклы -основная задача: устранение мелких недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах приобретает психологическая и тактическая подготовка.

5. Соревновательные мезоциклы количество и структура соревновательных мезоциклов в тренировке спортсменов определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря. Квалификации и степени подготовленности.

6. Восстановительные мезоциклы. Подразделяются на *восстановительно-подготовительные* и *восстановительно-поддерживающие* мезоциклы.

Восстановительно-подготовительные - основная задача: восстановление спортсмена после серии соревнований, несколько физических, сколько нервных затрат, атак же подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы так же планируются после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжелая для спортсмена. Для того что бы не допустить перерастания кумулятивного эффекта. Вызванного участием спортсмена в серии соревнований, перетренировку.

Требования к антидопинговому обеспечению.

В соответствии сч.2ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007г .№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 условия 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 вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный 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 «Анти допинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Прохождение онлайн - курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн -образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн -курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн -образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн - курс.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Тренировочные занятия проводят в спортивных сооружениях, спортивном зале или на открытом воздухе (на площадке, в парках, в лесопарках, на пересечённой местности).

Занятия проходят в форме тренировки по общепринятой схеме, состоящей из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной.

Занятия проводятся либо в группе с постоянным составом занимающихся, либо индивидуально. Его содержание (общая направленность, задачи, применяемые методы и средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом тренировки и находит своё отражение в плане конспекте. Перед тренировкой ставятся конкретные гигиенические, образовательные и воспитательные задачи.

Подготовительная часть -проведению общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют

специальные упражнения, задача которых -подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

Основная часть продолжается от 20-30 мин до 1,5-2 часов, в ней решается одна или несколько взаимосвязанных задач.

Содержание основной части тренировки может быть различным. Подбор соответствующих средств и методика проведения зависит от периода тренировки, подготовленности занимающихся, видов лёгкой атлетики, включаемых в занятие, условий и места его проведения.

Начинать основную часть тренировки рекомендуется с упражнений, которые требуют высокой нервно-мышечной координации: овладение техникой и ее совершенствование, а также скоростные упражнения. 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 учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Во второй половине основной части целесообразно применить преимущественно упражнения для развития силы или выносливости. При решении нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется такая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость, другие виды выносливости, волевые качества.

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.

Лучшим средством заключительной части является медленный бег с переходом на ходьбу. Тренировочные занятия по ОФП применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр, также применяется «круговая тренировка» или «кондиционный кросс». Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие спортсмена.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Во время занятий лёгкой атлетикой должны быть предусмотрены меры страховки и предупреждения возможных несчастных случаев. Прежде всего необходимо соблюдать установленные нормы и требования, предъявляемые к местам занятий. А так же к организации и методике занятий.

Планировка мест(беговой дорожки, секторов для прыжков и метаний),их конструкция(размеры, грунт)должны соответствовать установленным требованиям и имеющимся типовым проектам. Размеры и качество снарядов для метаний. Инвентаря для прыжков и бега так же должны соответствовать установленным стандартам.

Порядок построения на занятиях. Продвижение и распределение занимающихся на места занятий. Получения инвентаря и пользование местами занятий всецело лежит на тренере, который обязан:

- к занятиям лёгкой атлетикой допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- при проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, правила личной гигиены;
- заранее и тщательно продумать каждую тренировку с учётом всех возможных обстоятельств его проведения;
- заблаговременно проверить подготовленность мест для занятий наличие необходимого добро качественного инвентаря;
- организовать занятие так, чтобы каждый учащийся был у него на виду и выполнял его указания и распоряжения;
- в ненастную или холодную погоду обратить особое внимание на разогревание занимающихся в подготовительной части и убедиться в безопасности занятий на сырой или влажной дорожке или секторе;
- точно инструктировать занимающихся при выполнении трудных упражнений, строго соблюдать принципы последовательности и индивидуального подхода. Следить за правильными интервалами отдыха между упражнениями.

При проведении тренировки занятий по отдельным видам лёгкой атлетики необходимо соблюдать следующие правила:

- при проведении занятий по лёгкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: • Травмы при падении на скользком грунте или твёрдом покрытии •Травмы при нахождении в зоне броска вовремя занятий по метанию
- при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы.

- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- при неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру
- занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, после которой со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь на нескользкой подошве;
- тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов, место разбега и отталкивания должно быть ровным и сухим;
- при метании молота или диска иметь предохранительную сетку.
- протереть насухо спортивные снаряды для метания;
- перед занятием по бегу заровнять все ямки на беговой дорожке, проводить бег по дорожке только в одном направлении, пользоваться учебными барьерами. Не привязывать финишную ленту к стойкам;
- провести разминку;
- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15м за финишную отметку;
- во избежание столкновений, исключить резко «стопорящую» остановку;
- не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;
- перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания;
- не производить метание без разрешения тренера, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь;
- не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения тренера;
- не подавать снаряды для метания друг другу броском.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной

физической подготовки. Количество соревнований определяется утвержденным календарным планом. Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки приведены в таблице

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	6	9	12
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6
Общее количество часов в год	312	312	468	624
Общее количество тренировок в год	156	156	208	312

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних(перспективных)планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки дл 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;
- отмечаютя те стороны подготовленности спортсмена, на которых

следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

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

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели достижений спортсмена и направление тренировочного процесса по годам, выполнения разрядных норм спортивной классификации и планы участия в соревнованиях по годам, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей. При составлении индивидуальных планов (для спортсменов старших разрядов) на ряд лет и на годичный цикл используются те же формы, что и планирования тренировочного процесса для учебных групп.

Индивидуальный план тренировки на месяц предусматривает:

- Задание по ОФП и СФП;
- Задание по совершенствованию техники и тактики тренируемых видов;
- Рекомендации по устранению имеющихся недостатков
- Контрольные упражнения и сроки их выполнения;
- Участие в соревнованиях и уровень намечаемых достижений.

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.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать известную меру:

Установить «верхнюю» границу за которой лежит непозволительно форсированная тренировка;

Некоторую «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату.

Выполнения нормативов Федеральным стандартом и ЕВСК в соответствии с возрастом и годом обучения;

Начиная с 1-го года начальной подготовки, возраста 9-10 лет, можно планировать выполнение норм Федерального стандарта по ОФП и СФП, 2-го – 3-го года обучения, планировать выполнения 3-го-2-го юн. разряда.

Начиная с 1-го 2-го года спортивной подготовки в группа ТГ (спортивной специализации), можно планировать 1 юн. и III разрядов, а также выполнения норм по Федеральному стандарту по ОФП и СФП, свыше 3 –х лет спортивной подготовки выполнение норм II и I разряда.

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

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

1. Во время врачебно- педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

состояние здоровья:

- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок. Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсменов осуществляется 1 раз в год.

Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования -контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

2. Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Проведение психологической подготовки.

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов в психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК для дисциплин: бег на короткие дистанции (НП–1-3)

На 20__-20__ уч. год

Тренер _____

Группа начальной подготовки 1-й – 3-й год обучения

Структура цикла	годичного цикла	первый		второй						третий			
		период ы	подготов ительный	соревнователь ный				переход ный		подготовитель ный			
				Обще подготов ительны й		соревнователь ный				Обще подгот овител ьный		Специа льно- подгот овител ьный	
месяцы		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
Содержание подготовки													
Теория:													
Техника безопасности, правила поведения в зале и на стадионе, меры предупреждения травматизма		5	1	1	1					1			
Исторический обзор развития легкой атлетики в России		1									1		
Основы техники видов л/атлетики		1	1										
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена		1		1									
Периодизация спортивной тренировки		1											
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.		1			1								
Правила организации и проведения соревнований пол/а		1							1			1	
Общие понятия о системе Физического воспитания и о теории спорта;		1											1
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.		1					1						
Итого часов		13	2	2	1	2	-	1	-	1	1	1	1
Практика:													
ОФП(подвижные спортивные игры)		и160	8	12	15	14	12	14	14	15	15	14	14
СФП		70	4	5	6	6	5	6	7	7	7	6	5
Технико-тактическая подготовка		57	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Восстановительные мероприятия		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого часов		287	15	21	26	25	22	25	26	27	27	25	25
Участие в соревнованиях:		64				2						2	

Нормативы по ОФП и СФП	2					2							
Нормативы по СФП													
Контрольно-переводные нормативы	2												2
Итого часов	8				2	2						2	2
Мед. обследования	4					2						2	
Итого часов	4					2						2	
Всего часов:	312	17	23	27	29	26	26	26	28	26	26	28	28

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (Т-1-3)

На 20__-20__уч. год

Тренер_____

Группа Спортивной специализации 1-й–3йгод обучения

Структура цикла	годичного цикла	цикл		первый		второй				третий				
		пер иод ы этап ы	соревн овател ьный Зимни й сор-ый	подгото вительн ый 1-ый базовый развива ющий	соревноват ельный			пер ехо дны й	подготовительн ый					
					Пред соревновате ль	Летни й сор-ый	втягивающ ий		2-ой Базовый развивающ ий					
месяцы		I	II	III				IV		V	VI	VII	VIII	IX
недели			1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
Содержание подготовки														
Теория:														
Техника безопасности, правила поведения в зале и на стадионе, меры предупреждения травматизма		4	1			1					1			1
Развития легкой атлетики в России и в мире		1											1	
Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировочного занятия		1								1				
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена		3						1	1	1				
Общая характеристика техники избранного вида/а		1				1								
Средства и методы развития основных физ. качеств		1				1								
Правила организации и проведения соревнований пол/а		6	1				2				1		2	
Построения трен занятий в микро-, мезо-, макро-циклах		1										1		

Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1	
Итого часов	21	2	1	1	2	3	1	1	2	2	1	4	1
<i>Практика:</i>													
ОФП	175	10	13	15	15	14	16	16	16	15	16	14	15
СФП	120	5	11	11	11	8	11	11	11	11	11	8	11
Технико-тактическая подготовка	127	5	11	12	11	10	11	12	12	11	11	10	11
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	4				2					2			
Итого часов	429	20	35	38	39	32	39	40	40	39	38	32	37
<i>Контрольные соревнования</i>	6				2					2		2	
Контрольно-переводные нормативы	2											2	
Нормативы по ОФП и СФП	2						2						
Отборочные соревнования	2					2							
<i>Основные соревнования</i>	2												2
Итого часов	14	-	-	-	2	2	2	-	-	2	-	4	2
Мед. обследования	4					2						2	
Итого часов	4	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-
Всего часов:	468	22	36	39	43	39	42	41	42	43	39	42	40

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (Т-4-5)

На20__-20____уч. год

Тренер _____

Группа спортивной специализации 4-й–5-йгод обучения

Структура годичного цикла	цикл ы	первый				второй				третий			
	пери оды	сорев новат ельны й		подгото вительн ый		соревновател ьный		пер ехо дны й		подготовительн ый			
	этап ы	Зимн ий сор- ый		1- ыйбазов ый развива ющий		Летний сор-ый				2-ой Базовый развивающ ий			
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1- 5	6- 9	10- 13	14- 17	18- 22	23- 26	27- 30	31- 35	36- 39	40- 44	45- 48	49- 52
Содержание подготовки													
<i>Теория:</i>													
Техника безопасности, правила поведения в зале на стадионе меры предупреждения травматизма	4	1			1					1			1
Развития легкой атлетики в России и в мире	1											1	
Цель и задачи разминки, основной и заключительной части Тренировочного занятия	1								1				
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3						1	1	1				
Общая характеристика техники избранного вида/а	1			1									
Средства и методы развития основных физ.качеств	1				1								
Правила организации и проведения соревнований пол/а, судейство	6	1				2				1		2	
Построения трен занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	1										1		
Самоконтроль з тренировочным процессом, ведение и анализ Спортивного дневника	2	1											1
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1	
Итого часов	23	3	1	1	2	3	1	1	2	2	1	4	2
<i>Практика:</i>													
ОФП	156	10	12	14	14	12	13	14	14	14	14	12	13
СФП	220	15	17	19	19	17	19	20	20	20	19	16	19
Технико-тактическая подготовка	194	14	16	17	17	15	16	17	17	17	17	15	16
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская	5				2					2		1	

практика													
Итого часов	578	39	45	50	52	44	49	52	52	53	50	44	48
Контрольные соревнования	7	2		1			2			2			
Контрольно-переводные нормативы	4						2					2	
Нормативы по ОФП и СФП													
Отборочные соревнования	2				1								1
Основные соревнования	6				2	2						2	
Итого часов	19	2	-	1	3	2	4	-	-	2	-	4	1
Мед. обследования	4					2						2	

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

для дисциплин: прыжки, метания (НП–1-3)

На 20__-20____уч. год

Тренер_____

Группа начальной подготовки1-й –3-йгод обучения

Структура годичного цикла	цикл	первый					второй				третий		
	периоды	подготовительный	соревновательный				переходный				подготовительный		
	этапы	Общеподготовительный	соревновательный								Общеподготовительный	Специально-подготовительный	
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	12
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
Содержание подготовки													
Теория:													
Техника безопасности, правила поведения в зале и на стадионе, меры предупреждения травматизма	5	1	1	1	1					1			
Исторический обзор развития легкой атлетики в России	1										1		
Основы техники видов л/атлетики	1	1											
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1		1										
Периодизация спортивной тренировки	1												
Методика развития: силы, Выносливости ,скоростно-силовых качеств, быстроты.	1				1								
Правила организации и проведения соревнований пол/а	1								1			1	
Общие понятия о системе Физического воспитания и о теории спорта;	1												1
Допинг. Запрещенные вещества,запрещенные методы.	1						1						

Итого часов	13	2	2	1	2	-	1	-	1	1	1	1	1
Практика:													
ОФП(подвижные и спортивные игры)	160	8	12	15	14	12	14	14	15	15	14	13	14
СФП	70	4	5	6	6	5	6	7	7	7	6	5	6
Технико-тактическая подготовка	57	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого часов	287	15	21	26	25	22	25	26	27	27	25	23	25
Участие в соревнованиях:	4				2							2	
Нормативы по ОФП и СФП	2					2							
Нормативы по СФП													
Контрольно-переводные нормативы	2												2
Итого часов	8				2	2						2	2
Мед. обследования	4					2						2	
Итого часов	4					2						2	
Всего часов:	312	17	23	27	29	26	26	26	28	26	26	28	28

Группа Спортивной специализации 1-й–3-й год обучения

[illegible]

Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1	
Итого часов	21	2	1	1	2	3	1	1	2	2	1	4	1
Практика:													
ОФП	175	10	13	15	15	14	16	16	16	15	16	14	15
СФП	120	5	11	11	11	8	11	11	11	11	11	8	11
Технико-тактическая подготовка	127	5	11	12	11	10	11	12	12	11	11	10	11
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	4				2					2			
Итого часов	429	20	35	38	39	32	39	40	40	39	38	32	37
Контрольные соревнования	6				2					2		2	
Контрольно-переводные нормативы	2											2	
Нормативы по ОФП и СФП	2						2						
Отборочные соревнования	2					2							
Основные соревнования	2												2
Итого часов	14	-	-	-	2	2	2	-	-	2	-	4	2
Мед. обследования	4					2						2	
Итого часов	4	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-

Группа спортивной специализации 4-й–5-й год обучения

Структура годичного цикла	цикл ы	первый				второй				третий			
	пери оды	сорев новат ельны й	подгото вительн ый			соревноват ельный		пер ехо дны й		подготовительн ый			
	этап ы	Зимни й сор ый	1-ый базовый развива ющий			Пре дсоревноват ельный	Летни й сор ый			втягивающи й	2-ой Базовый развивающ ий		
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
Содержание подготовки													
Теория:													
Техника безопасности, правила поведения в зале и на стадионе, меры предупреждения травматизма	4	1			1					1			1
Развития легкой атлетики в России и в мире	1											1	
Цель и задачи разминки, основной и заключительной части	1								1				
Тренировочного занятия													
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3						1	1	1				
Общая характеристика техники избранного вида/а	1			1									
Средства и методы развития	1				1								

основных физ.качеств													
Правила организации и проведения соревнований по л/а,судейство	6	1				2				1		2	
Построения трен занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	1										1		
Самоконтроль тренировочным процессом, ведение и анализ Спортивного дневника	2	1											1
Допинг. Запрещенные вещества,запрещенные методы.	3		1			1						1	
Итого часов	23	3	1	1	2	3	1	1	2	2	1	4	2
<i>Практика:</i>													
ОФП	156	10	12	14	14	12	13	14	14	14	14	12	13
СФП	220	15	17	19	19	17	19	20	20	20	19	16	19
Технико-тактическая подготовка	194	14	16	17	17	15	16	17	17	17	17	15	16
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5				2					2		1	
Итого часов	578	39	45	50	52	44	49	52	52	53	50	44	48
<i>Контрольные соревнования</i>	7	2		1			2			2			
Контрольно-переводные нормативы	4						2					2	
Нормативы по ОФП и СФП													
Отборочные соревнования	2				1								1
<i>Основные соревнования</i>	6				2	2						2	
Итого часов	19	2	-	1	3	2	4	-	-	2	-	4	1

[illegible]

мероприятия													
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого часов	287	15	21	26	25	22	25	26	27	27	25	23	25
<i>Участие в соревнованиях:</i>	4				2							2	
Нормативы по ОФП и СФП	2					2							
Нормативы по СФП													
Контрольно-переводные нормативы	2												2
Итого часов	8				2	2						2	2
Мед. обследования	4					2						2	
Итого часов	4					2						2	
Всего часов:	312	17	23	27	29	26	26	26	28	26	26	28	28

Группа Спортивной специализации1-й–3й год обучения

Структура цикла	годичного цикла	первый				второй				третий			
		периоды		подготовительный		соревновательный		переходный		подготовительный			
		этапы	Зимний спортивный	1-ый базовый развивающий		предсоревновательный	Летний спортивный			втягивающий	2-ой базовый развивающий		
месяцы			I II	III IV		V VI	VII VIII	IX X					
недели			1-5 6-9	10-13 14-17		18-22 23-26	27-30 31-35	36-39 40-44			45-48 49-52		
Содержание подготовки													
<i>Теория:</i>													
Техника безопасности, правила поведения в зале и на стадионе, меры предупреждения травматизма	4	1		1				1				1	
Развития легкой атлетики в России и в мире	1										1		
Цель и задачи разминки и заключительной части Тренировочного занятия	1							1					
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3					1	1	1					
Общая характеристика техники избранного вида/а	1			1									
Средства и методы развития основных физ.качеств	1			1									
Правила организации и проведения соревнований пол/а	6	1				2			1		2		
Построения трен занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	1									1			

Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1	
Итого часов	21	2	1	1	2	3	1	1	2	2	1	4	1
Практика:													
ОФП	242	17	20	21	21	20	20	21	21	20	20	20	21
СФП	80	5	6	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7
Технико-тактическая подготовка	100	7	8	9	9	8	8	9	9	8	9	8	8
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	4				2					2			
Итого часов	429												
Контрольные соревнования	6				2					2		2	
Контрольно-переводные нормативы	2											2	
Нормативы по ОФП и СФП	2						2						
Отборочные соревнования	2					2							
Основные соревнования	2												2
Итого часов	14	-	-	-	2	2	2	-	-	2	-	4	2
Мед. обследования	4					2						2	

Группа спортивной специализации 4-й–5-йгод обучения

Структура годичного цикла	цикл ы	первый				второй				третий			
	пери оды	сорев новат ельны й	подгото вительн ый			соревнова тельный	пер ехо дны й			подготовительн ый			
	этап ы	Зимни й сор ый	1- ый базов ый развива ющий			Летний сор-ый				втягивающи й	2-ой Базовый развивающ ий		
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
Содержание подготовки													
Теория:													
Техника безопасности, правила поведения в зале и на стадионе, меры предупреждения травматизма	4	1			1					1			1
Развития легкой атлетики в России и в мире	1											1	
Цель и задачи разминки, основной и заключительной части Тренировочного занятия	1								1				
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3						1	1	1				

Общая характеристика техники избранного вида/а	1			1									
Средства и методы развития основных физ.качеств	1				1								
Правила организации и проведения соревнований по л/а, судейство	6	1				2				1		2	
Построения трен занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	1										1		
Самоконтроль тренировочным процессом, ведение и анализ Спортивного дневника	2	1											1
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1	
Итого часов	23	3	1	1	2	3	1	1	2	2	1	4	2
Практика:													
ОФП	270	15	21	24	24	21	23	24	23	24	24	23	24
СФП	120	5	10	10	11	10	11	10	11	11	10	10	11
Технико-тактическая подготовка	180	10	15	16	16	15	15	15	16	16	15	15	16
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5				2					2		1	
Итого часов	578	39	45	50	52	44	49	52	52	53	50	44	48
Контрольные соревнования	7	2		1			2			2			
Контрольно-переводные нормативы	4						2					2	
Нормативы по ОФП и СФП													
Отборочные соревнования	2				1								1

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

для дисциплин: многоборье (НП–1-3)

На 20__-20__уч. год

Тренер_____

Группа начальной подготовки1-й –3-йгодобучения

Структура годичного цикла	цикл ы	первый					второй				третий			
	перио ды	подгот овител ьный		соревнователь ный				переход ный		подготовитель ный				
	этапы	Обще подгот овител ьный		соревнователь ный						Обще подгот овител ьный		Специ ально- подгот овител ьный		
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52	
Содержание подготовки														
Теория:														
Техника безопасности, правила поведения в зале и на стадионе, Меры предупреждения травматизма	5	1	1	1	1					1				

Исторический обзор развития легкой атлетики в России	1										1		
Основы техники видов л/атлетики	1	1											
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1		1										
Периодизация спортивной тренировки	1												
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств ,быстроты.	1				1								
Правила организации и проведения соревнований пол/а	1								1			1	
Общие понятия о системе Физического воспитания и о теории спорта;	1												1
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	1						1						
Итого часов	13	2	2	1	2	-	1	-	1	1	1	1	1
Практика:													
ОФП(подвижные и спортивные игры)	160	8	12	15	14	12	14	14	15	15	14	13	14
СФП	70	4	5	6	6	5	6	7	7	7	6	5	6
Технико-тактическая подготовка	57	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого часов	287	15	21	26	25	22	25	26	27	27	25	23	25
Участие в соревнованиях:	4				2							2	
Нормативы по ОФП и СФП	2					2							
Нормативы по СФП													
Контрольно-переводные нормативы	2												2
Итого часов	8				2	2						2	2
Мед. обследования	4					2						2	
Итого часов	4					2						2	
Всего часов:	312	17	23	27	29	26	26	26	28	26	26	28	28

Группа Спортивной специализации 1-й–3й год обучения

Структура годичного цикла	циклы	первый				второй				третий			
		пер		подгото		соревнова		пер		подготовительн			
		иод	овател	овительн	ый	тельный	ый	ехо	дны	ый			
	этапы	Зимний	сор-ый	1-ый базовый развивающий		предсоревно	Летний сор-ый			втягивающи	2-ой Базовый развивающ	ий	
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
Содержание подготовки													
Теория:													
Техника безопасности, правила поведения в зале и на стадионе, меры предупреждения травматизма	4	1			1					1			1

Развития легкой атлетики в России и в мире	1											1	
Цель и задачи разминки, основной и заключительной части Тренировочного занятия	1								1				
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3						1	1	1				
Общая характеристика техники избранного вида/а	1			1									
Средства и методы развития основных физ. качеств	1				1								
Правила организации и проведения соревнований пол/а	6	1				2				1		2	
Построения трен занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	1										1		
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1	
Итого часов	21	2	1	1	2	3	1	1	2	2	1	4	1
Практика:													
ОФП	175	10	13	15	15	14	16	16	16	15	16	14	15
СФП	120	5	11	11	11	8	11	11	11	11	11	8	11
Технико-тактическая подготовка	127	5	11	12	11	10	11	12	12	11	11	10	11
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	4				2					2			
Итого часов	429	20	35	38	39	32	39	40	40	39	38	32	37
Контрольные соревнования	6				2					2		2	
Контрольно-переводные нормативы	2											2	
Нормативы по ОФП и СФП	2						2						
Отборочные соревнования	2					2							
Основные соревнования	2												2
Итого часов	14	-	-	-	2	2	2	-	-	2	-	4	2
Мед. обследования	4					2						2	

Группа спортивной специализации 4-й–5-йгод обучения

Структура годичного цикла	цикл ы	первый				второй				третий			
	пери оды	сорев новат ельны й	подгото вительн ый			соревнова тельный			пер ехо дны й	подготовительн ый			
	этап ы	Зимни й сор ый	1- ый базов ый развива ющий			предсоревно	Летний сор-ый			втягивающи е	2-ой Базовый развивающ ий		
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
Содержание подготовки													
Теория:													
Техника безопасности, правила поведения в зале и на стадионе, меры предупреждения травматизма	4	1			1					1			1

Развития легкой атлетики в России и в мире	1											1	
Цель и задачи разминки, основной и заключительной части Тренировочного занятия	1								1				
Гигиена, закаливание ,режим и питание спортсмена	3						1	1	1				
Общая характеристика техники избранного вида/а	1			1									
Средства и методы развития основных физ.качеств	1				1								
Правила организации и проведения соревнований по л/а, судейство	6	1				2				1		2	
Построения трен занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	1										1		
Самоконтроль за тренировочным процессом, ведение и анализ Спортивного дневника	2	1											1
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1	
Итого часов	23	3	1	1	2	3	1	1	2	2	1	4	2
Практика:													
ОФП	156	10	12	14	14	12	13	14	14	14	14	12	13
СФП	220	15	17	19	19	17	19	20	20	20	19	16	19
Технико-тактическая подготовка	194	14	16	17	17	15	16	17	17	17	17	15	16
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5				2					2		1	
Итого часов	578	39	45	50	52	44	49	52	52	53	50	44	48
Контрольные соревнования	7	2		1			2			2			
Контрольно-переводные нормативы	4						2					2	
Нормативы по ОФП и СФП													
Отборочные соревнования	2				1								1
Основные соревнования	6				2	2						2	

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как, общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к само воспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются:

разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

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

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

Планы применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности в той или иной степени, утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья,

исключающим одно стороннюю нагрузку на организм;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и обще тонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

поливитаминные комплексы;

различные виды массажа(ручной, вибрационный, точечный);

ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие

физиотерапевтические процедуры;

контрастные ванны и души, сауна.

Примерный план применения восстановительных работ.

№п/п	Название мероприятия	Сроки(дата)	Ответственный
1	Водные процедуры (горячий и контрастный душ), обливание	Ежедневно после тренировки	тренер, самостоятельно
2	Тепловые процедуры(сауна, баня)	В ходе тренировочных, и восстановительных сборов по календарному плану	тренер
3	Медико-биологическим средства восстановления (сбалансированное питание)	В ходе тренировочных, и восстановительных сборов по календарному плану	мед. работник, тренер
4	Витаминация, Витаминизированный напиток кроме запрещённых субстанций (ВАДА),	осенне-зимний весенне – летний период	мед. работник
5	Купание в бассейне	В ходе тренировочных, и восстановительных сборов по календарному плану	тренер
6	Спортивные растирки	Ежедневно, по рекомендации спортивного врача	самостоятельно

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Планы антидопинговых мероприятий

Допинги –это лекарственные препараты, которые применяются 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 аналогии производные.

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

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг - контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг- контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2года, а повторное—на 4года или навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

***Примерный план мероприятий
По организации и проведению допингового контроля и
антидопингового обеспечения спортсменов.***

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения	Пояснения по проведению
Начальная подготовка	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1 раз в год (февраль или март)	К мероприятию составляется Программа /сценарий + Фото отчёт.
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое Обеспечение в регионе	1раз в год(по согласованию)	

	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с Международным стандартом «Запрещенный список»)	Использование ресурсов http://list.rusada.ru	Тренер	1раз в месяц	Задача – научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания(тренер назначает 2-3 препарата).
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое Обеспечение в регионе	По назначению	Участие в викторине на Крупных спортивных Мероприятиях в регионе.
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год(при Поступлении и Далее в январе)	http://newrusada.triagonal.net для спортсменов 13 лет и старше на портале доступен Антидопинговый онлайн-курс.Для спортсменов 7-12 Лет на портале Онлайн-Образования РУСАДА доступен«Онлайн-курс по Ценностям чистого спорта».
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1раз в год	Использование ресурсов http://list.rusada.ru Формат собрания возможен Очные либо онлайн с Показом презентации с Представлением краткого Описательного отчета и 2-3 фото(скриншотов).
	7.Семинары для тренеров	«Виды нарушений антидопингоза»	Ответственный за	1-2раз в год	По согласованию с ответственным в регионе.

		ВЫХ правил», «Роль Тренера и Родителей в процессе формирован ия Антидопинг овой культуры»	антидопин говое Обеспечен ие в регионе РУСАДА		
Тренировочный этап (спортивной специализации)	1. Веселые стар ты	«Честная игра»	Тренер	1 раз в год (февраль или март)	К мероприятию составляется программа/ сценарий + Фото отчёт.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год (при Поступле нии и Далее в январе)	http://newrusada.triagonal.net для спортсменов 13 лет и старше на портале доступен Антидопинговый онлайн- курс. Для спортсме нов 7-12 Лет на портале Онлайн- Образования РУСАДА доступен «Онлайн- курс по Ценностям чистого спорта».
	3. Антидопин говая викторина	«Играй честно»	Ответствен ный за антидопин говое Обеспечен ие в регионе РУСАДА	По назначени ю	Участие в викторине на Крупных спортивных Мероприятиях в регионе.
	4. Семинар для тренеров и спортсменов	«Виды нарушений антидопинго вых правил», «Проверка лекарственн ых	Ответствен ный за антидопин говое Обеспечен ие в регионе	1-2 раза в год	По согласованию с ответственным в регионе.

		средств»			
			РУСАДА		
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1 раз в год	использование ресурсов http://list.rusada.ru Формат собрания возможен Очные либо онлайн с Показом презентации с Представлением краткого Описательного отчета и 2-3 фото(скриншотов).

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в МБУ ДО «Спортивная школа «Юность» МО Новопокровский район.

Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на тренировочном этапе должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение 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 учащихся, наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, 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 тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника :вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Примерный план инструкторской и судейской практики.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки(д ата)	Ответ ственный
1	Участие в судействе в организации и проведении внутри школьных соревнований в течение календарного года, при обретая инструкторские и судейские навыки: в роли судьи, арбитра, секретаря, секундометриста.	согласно календарю спортивно-массовых мероприятий	тренер группы
2	Помощь тренеру в проведении контрольно-переводных нормативов, в роли судьи, арбитра, секретаря, секундометриста.	апрель-май	Тренер группы
3	Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом; подготовка	согласно календарю спортивно-массовых	Тренер группы

	мест занятий и соревнований.	мероприяти й	
4	Помощь в организации тренировочного процесса и проведении физкультурно-спортивных мероприятий в спортивно-оздоровительных лагерях в роли судьи, арбитра, секретаря, секундометриста.	июнь, июль, август	инструктор-методист ,тренер группы
5	Помощь тренеру в проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки в роли судьи, арбитра, секретаря, секундометриста.	сентябрь- октябрь декабрь- январь май- июнь	Тренер группы
6.	Беседа на тему «судейская коллегия, ее состав и обязанности; права и обязанности судей, участников, тренеров, руководителей команд; »	В течении года	Тренер группы
	Овладения терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики.	В течении года	Тренер группы
7	Самостоятельное ведению дневника спортсмена, (учет тренировочных и соревновательных нагрузок, спортивные результатов)	ежедневно	Тренер группы

IV СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2-среднее влияние;

1-незначительное влияние.

Приложение N 6 к федеральному стандарту спорта"легкая атлетика"

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И
СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив До года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1.	Челночный бег 3х10м.	с	Не более		Не более	
			9.6	9.9	9.3	9.5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами.	м	Не менее		Не менее	
			130	120	140	130
4.	Прыжки через скакалку в течение 30с	Количество раз	Не менее		Не менее	
			25	30	30	35
5.	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее		Не менее	
			24	13	22	15
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Коснуться пола пальцами рук	Количество раз	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+4	+5
7.	Бег 2км		Без учета времени.-		Не более	
					16.00	17.30

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И
СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ
СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юнош и	Девуш ки
1.Для спортивной дисциплины :бег на короткие дистанции				
1.1	Бег60м.	с	Не более	
			9,3	10,3
1.2	Бег150м.	с	Не более	
			25,5	27,8
1.3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами.	см	Не менее	
			190	180
2.Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1	Бег60м.	с	Не более	
			9,5	10,6
2.2	Бег500м	мин, с	Не более	
			1,44	2,01
2.3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами.	см	Не менее	
			170	160
3.Для спортивной дисциплины: прыжки				
3.1	Бег60м.	с	Не более	
			9,3	10,5
3.2	Тройной прыжок в длину с места	м, см	Не менее	
			5,40	5,10
3.3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами.	см	Не менее	
			190	180
4.Дляспортивнойдисциплины:метания				
4.1	Бег60м.	с	Не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3кгснизу вперед	м	Не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами.	см	Не менее	
			180	170
5.Для спортивной дисциплины: многоборье				
5.1	Бег60м.	с	Не более	
			9,5	10,5
5.2	Тройной прыжок в длину с места	м, см	Не менее	

			5,30	5,00
5.3.	Бросок набивного мяча 3кг снизу вперед	м	Не менее	
			9	7
5.4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами.	см	Не менее	
			180	170

6.Уровень спортивной квалификации

	,Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды 3 - 2 - 1 юношеский спортивный разряд
	,Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды 3 - 2 - 1 спортивный разряд

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.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

-программа испытаний по СФП должна соответствовать возрастным данным и подготовленности спортсменов, в межгрупповых испытаниях участники должны быть одного пола, а в отделениях одного возраста,

- участники должны быть осведомлены о программе испытаний,

В процессе самих испытаний перед каждым заданием участникам напоминаются специфические требования,

Входе испытания судья ведёт счет количеству повторений

- в протоколе фиксируется только одна метрическая оценка,

- при повторных испытаниях следует строго придерживаться условий предыдущего тестирования,

- в любых испытаниях по СФП и ОФП признаки техники выполнения тестов, выходящие за рамки, не оцениваются.

-результаты заносятся сводный протокол индивидуального тестирования.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень

физической подготовки. Для предварительного прогнозирования спортивных способностей по данным ювенальных показателей разрабатывают комплексы контрольных упражнений и нормативы: общей физической и специальной физической подготовки. Для групп начального обучения, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Также для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебно-педагогический контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное -при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) -один раз в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

Функциональное состояние -это совокупность наличных характеристик физиологических и психофизиологических процессов, во многом определяющих уровень активности функциональных систем организма, особенности жизнедеятельности, работоспособность и поведение человека. По сути, это возможность спортсмена выполнять свою конкретную специфическую деятельность. Поскольку функциональные состояния представляют собой сложные системные реакции на воздействие факторов внутренней и внешней среды, их оценка должна быть комплексной и динамичной наиболее существенными для выявления специфики того или иного состояния служат показатели деятельности тех физиологических систем, которые являются ведущими в процессе выполнения физической нагрузки.

**КОНТРОЛЬНО-ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО
ЛЕГКОЙАТЛЕТИКЕ**

Контрольные нормативы по виду спорта Легкая атлетика.

Дисциплина/Метание(диск, ядро, молот)/

Этап	НП1	НП2
Бросок набивного мяча снизу вперед	дев.2кг.не менее7 метров мал. 3кг.не менее7 метров	дев.2кг.не менее8.0метров мал.3кг.не менее8.0 метро
Бросок мяча назад через голову, м	дев. 2 кг. не менее8.0 см. мал. 3кг.не менее8.0см.	дев.2 кг.не менее9.0 метров

		мал. 3кг.неменее9.0 метро.
Прыжок в длину с места, см	дев. неменее150 см. мал. неменее160см.	дев. неменее160 см. мал. неменее170 см.
Поднимание туловищаза30сек	неменее20 раз	неменее20 раз
Участие в официальных соревнованиях.	Выполнение нормативов ОФП и СФП	Выполнение нормативов ОФП и СФП
Этап	НП 3	ТЭ1
Бросок ядра назад через голову, м.Вес ядра(кг)	дев. (3кг)5,70 мал. (4кг)6,50	дев. 3 кг7,60 мал. 4кг8,70
Жим штанги лежа, кг.	дев. (15 кг)неменее5 раз юн. (20кг)неменее10 раз	дев. (20 кг)неменее5 раз юн. (30кг)неменее5раз
Приседание со штангой, кг.	дев. (20 кг.)неменее8 раз мал. (25 кг.)неменее8раз	дев. (30 кг.)неменее8 раз мал. (40 кг.)неменее8раз
Прыжок в длину с места, см	дев. неменее170 см. мал. неменее180 см.	дев. неменее180 см. мал. неменее200 см.
Участие в официальных соревнованиях	3юн. спортивныйразряд	3-2юн. спортивногоразряд
Этап	ТЭ(СС)2	ТЭ(СС)3
Бросок ядра назад через голову, м. Вес ядра(кг)	дев. (3)неменее8,00 юн. (5)неменее8,50	дев. (3)неменее9,0 юн. (5)неменее9,50
Жим штанги лежа, кг	дев. (20)неменее5раз юн. (30)неменее5 раз	дев. (35кг)неменее5 раз юн. (40кг)неменее5раз
Прыжок в длину с места, см	дев. неменее180 см. мал. неменее200 см.	дев. неменее200 см. мал. неменее230 см.
Приседание со штангой ,кг.	дев. (35)неменее5раз мал. (45)неменее5раз	дев. (45)неменее5раз мал. (50)неменее5раз
Участие в официальных соревнованиях выполнение/подтверждение	2-1юн. спортивныйразряд	1юни или III спортивныйразряд
Этап	ТЭ(СС)4	ТЭ(СС)5
Бросок ядра назад через голову, м.Вес ядра (кг)	дев. (4)неменее10,00 юн. (5)неменее11,50	дев. (4)неменее11,20 юн. (6)неменее12,20
Жим штанги лежа ,кг	дев. (40кг)неменее5 раз юн. (60кг)неменее5раз	дев. (45кг)неменее5 раз юн. (90кг)неменее5раз
Прыжок в длину с места, см	дев. неменее210 см. мал. неменее240 см.	дев. неменее215 см. мал. неменее245 см.
Приседание со штангой, кг	дев. (50)неменее5раз мал. (80)неменее5раз	дев. (60)неменее5раз мал. (100)неменее5 раз
Участие в официальных соревнованиях	III или II спортивныйразряд	I спортивный разряд

Дисциплина/Прыжок в высоту/

Этап	НП 1	НП 2
Бег30мсхода, с	дев. 5,5-5,2 юн. 4,8-4,63	дев. 5,0-4,9 юн. 4,65-4,53
Бег30 м с места, с	дев. 6,2-6,0 юн 5,0-4,9	дев. 6,0-5,9 юн. 4,9-4,8
Прыжок в длину с места, см	дев. 170-180 юн. 170-180	дев. 180-185 юн. 185-190
3-нойпрыжоксместа,см	дев. 560-570 юн 600-610	дев. 570-580 юн 620-630
Участие в официальных сорев.	Выполнение нормативов ОФП и СФП	Выполнение нормативов ОФП и СФП
Этап	НП 3	ТЭ(СС)1
Прыжок в длину с места, м	дев. 185-195 юн. 190-200	дев. 195-200 юн. 200-220

3-нойпрыжоксместа,м	дев. 580-600 юн.630-650	дев. 583-621 юн.645-697
Бег30мсхода, с	дев.4,7-4,8 юн.4,53-4,0	дев.4,53-4,25 юн.4,12-3,82
Бегна150мподвижению,с	дев25,1-24,65 юн.25,2-24,0	дев24,65-23,1 юн.24,0-22,2
Участие в официальных сорев.	3юнспортивныйразряд	3юн- 1юн спортивный разряд
Этап	ТЭ(СС)2	ТЭ(СС)3
Прыжок в длину с места, м	дев. 200-220 юн.220-240	дев. 220-240 юн.240-260
3-нойпрыжоксместа,м	дев. 648-682 юн.697-733	дев. 680-719 юн.727-788
Бег30мсхода, с	дев.4,16-3,92 юн.3,72-3,45	дев.3,95-3,74 юн.3,48-3,25
Бегна150мподвижению,с	дев22,2-21,0 юн.21,5-20,0	дев21,2-20,1 юн.20,2-18,8
Участие в официальных сорев.	1юниилиIIIспортивныйраз ряд	III или I I спортивный разряд
Этап	ТЭ(СС)4	ТЭ(СС)5
Прыжок в длину с места, м	дев. 240-250 юн.260-270	дев. 260-270 юн.270-280
3-нойпрыжоксместа,м	дев. 709-747 юн.7,88-8,42	дев. 709-747 юн.8,43-9,00
Бег30мсхода, с	дев. 3,79-3,59 юн.3,31-3,10	дев. 3,59 юн.3,10
Бегна150мподвижению,с	дев20,6-19,6 юн.19,5-18,3	дев20,6-19,6 юн.18,8-18,3
Участие в официальных сорев.	II или I спортивный разряд	I спортивный разряд

Дисциплин/Прыжок в длину(тройной)/

Этап	НП 1	НП 2
Бег30мсхода, с	дев.5,5-5,2 юн.4,8-4,63	дев.5,0-4,9 юн.4,65-4,53
Бег30 м с места, с	дев.6,2-6,0 юн5,0-4,9	дев.6,0-5,9 юн.4,9-4,8
Прыжок в длину с места, см	дев. 180-190 юн190-200	дев. 190-200 юн200-210
3-ной прыжок с места, см	дев.560-570 юн600-620	дев. 570-580 юн620-650
Участие в официальных сорев.	Выполнение нормативов ОФП и СФП	Выполнение нормативов ОФП и СФП
Этап	НП 3	ТЭ(СС)1
Прыжок в длину с места, м	дев. 200-210 юн210-230	дев. 181-195 юн192-215
Высота: 3-ной прыжок с места, м ТЭСС1/Пятикратный прыжок с места, м	дев. 580-600 юн650-380	дев8,88-9,59 юн9,82-11,00
Бег30м с хода, с	дев.4,7-4,8 юн.4,53-4,0	дев4,84-4,48 юн4,65-4,15
Бегна150м по движению, с	дев25,1-24,65 юн.25,2-24,0	дев27,6-25,6 юн.26,3-23,9
Участие в официальных сорев.	3юн спортивный разряд	3юн- 1юн спортивный разряд
Этап	ТЭ(СС)2	ТЭ(СС)3
Прыжок в длину с места, м	дев222-235 юн212-235	дев236-249 юн235-244

Длина: Пятикратный прыжок с места, м	дев11,28-11,98 юн11,33-12,52	дев12,04-12,73 юн13,15-14,47
Бег30м с хода, с	дев3,83-3,61 юн4,13-3,73	дев3,59-3,40 юн3,60-3,27
Бегна150м по движению, с	дев22,2-21,0 юн.23,7-21,45	дев21,0-19,9 юн.20,7-19,0
Участие в официальных сорев.	1юн или III спортивный разряд	III или II спортивный разряд
Этап	ТЭ(СС)4	ТЭ(СС)5
Прыжок в длину с места, м	дев247-260 юн244-268	дев260 юн263-288
Длина: Пятикратный прыжок с места, м	дев12,04-12,73 юн14,35-15,72	дев12,73 юн15,26-16,68
Бег30м с хода, с	дев3,43-3,26 юн3,34-3,05	дев3,40-3,05 юн3,19-2,92
Бегна150м по движению, с	дев20,3-19,2 юн.19,3-17,6	дев19,9-18,6 юн.18,4-16,9
Участие в официальных сорев.	II или I спортивный разряд	I спортивный разряд, КМС

Дисциплина/спринтерский бег100-200м./400м./

Этап	НП 1	НП 2
30 м., с/ х, сек.	дев.5,5-5,2/5,5-5,2 юн4,2-4,1/4,4-4,2	дев.5,1-4,9/5,2-5,0 юн4,1-4,0/4,2-4,0
30 м. ,сек.с/с, сек	дев.6,2-6,0/6,5-6,2 юн5,2-5,0/5,4-5,2	дев.6,0-5,9/6,2-6,0 юн5,0-4,9/5,2-5,0
Прыжок тройной с/м, м	дев.560-580/560-570 юн600-620/600-620	дев.570-590/570-580 юн620-650/620-650
Прыжок в длину с/м ,м	дев.180-190/170-180 юн190-200/200-210	дев. 190-200/180-190 юн200-225/210-220
Участие в официальных сорев.	Выполнение нормативов ОФП и СФП	Выполнение нормативов ОФП и СФП
Этап	НП 3	ТЭ1
30 м.с/ х, сек.	дев.4,8-4,7/5,0-4,5 юн4,0-3,9/4,0-3,8	дев.4,2-4,0/4,5-4,0 юн3,8-3,6/3,8-3,6
30 м.сек.с/с, сек	дев.5,8-5,7/6,0-5,5 юн4,9-4,8/5,0-4,8	дев.5,6-5,2/5,5-5,1 юн4,8-4,6/4,8-4,6
Прыжок тройной с/м, м	дев. 580-610/580-600 юн650-660/650-670	дев.600-630/600-630 юн660-680/670-700
Прыжок в длину с/м, м	дев. 200-210/190-200 юн225-235/220-240	дев.210-215/200-205 юн235-240/240-250
Участие в официальных сорев.	3юнспортивный разряд	3юн- 1юн спортивный разряд
Этап	ТЭ(СС)2	ТЭ(СС)3
30 м. с/х, сек.	дев.4,0-3,9/4,0-3,9 юн3,6-3,4/3,8-3,6	дев.3,9-3,8/3,9—3,8 юн3,4-3,3/3,6-3,4
30 м.сек.с/с, сек	дев.5,1-4,9/5,1-5,0 юн4,6-4,4/4,6-4,8	дев.4,9-4,7/5,0-4,9 юн4,4-4,3/4,4-4,3
Прыжок тройной с/м, м	дев. 620-640/630-640 юн680-700/700-750	дев.630-650/640-650 юн700-740/750-780
Прыжок в длину с/м ,м	дев.215-220/205-210 юн240-245/250-260	дев.220-225/210-220 юн245-255/260-270
Участие в официальных сорев.	1юниилиIIIспортивный разряд	III или II спортивный разряд
Этап	ТЭ(СС)4	ТЭ(СС)5

30 м. с/х, сек.	дев.3,8-3,7/3,8-3,7 юн3,3-3,2/3,4-3,3	дев.3,7-3,5/3,7-3,6 юн3,1-3,0/3,3-3,1
30 м.сек.с/с, сек	дев.4,7-4,5/4,9-4,8 юн4,3-4,2/4,3-4,2	дев.4,6-4,4/4,8-4,7 юн4,1-4,0/4,1-4,0
Прыжок тройной с/м, м	дев.640-660/650-670 юн740-780/780-800	дев.650-700/670-690 юн760-800/800-820
Прыжок в длину с/м, м	дев.225-230/220-225 юн255-265/270-280	дев.230-240/225-230 юн265-280/280-290
Участие в официальных сорев.	II или I спортивный разряд	I спортивный разряд,

Дисциплина/бег на средние дистанции/800-1500м/

Этап	НП 1	НП 2
30 м. с/х, сек.	дев.5,5-5,0 юн 4,4-4,2	дев.5,0-4,9 юн 4,2-4,0
60м. с/с, сек	дев. 12,0-11,0 юн 9,0-8,8	дев. 11,0-10,5 юн 8,8-8,7
Прыжок в длину с/м, м	дев. 170-175 юн 175-180	дев. 175-180 юн 180-190
Участие в официальных сорев.	Выполнение нормативов ОФП и СФП	Выполнение нормативов ОФП и СФП
Этап	НП3	ТЭ1
30 м. с/х, сек.	дев.4,9-4,6 юн 4,0-3,8	дев.4,6-4,3 юн 3,8-3,6
60м. с/с, сек ТЭ 1/600м с/с,сек	дев. 10,5-9,9 юн 8,7-8,5	дев.2:33,44 юн2.06,44
Прыжок в длину с/м, м	дев. 180-185 юн 190-195	дев. 185-190 юн 195-200
Участие в официальных сорев.	3юн спортивный разряд	3юн -1 юн спортивный разряд
Этап	ТЭ(СС)2	ТЭ(СС)3
30 м. с/х, сек.	дев.4,3-4,1 юн 3,6-3,4	дев.4,1-3,9 юн 3,4-3,3
600м. с/с, сек	дев.2:33,44 -2:21,44 юн2.06,44–1.55,94	дев.2:21,44 -2:10,44 юн1.55,94–1.48,94
Прыжок в длину с/м, м	дев. 190-195 юн 200-210	дев. 195-200 юн 200-215
Участие в официальных сорев.	Iюн или III спортивный разряд	III или II спортивный разряд
Этап	ТЭ(СС)4	ТЭ(СС)5
30 м. с/ х, сек.	дев.3,9-3,7 юн 3,3-3,2	дев.3,,7-3,6 юн 3,2-3,1
600м. с/с, сек	дев.2:10,44 -2:00,44 юн 1.48,94-1.41,94	дев.2:00,44 -1:51,94 юн1.41,94–1.34,94
Прыжок в длину с/м, м	дев. 200-205 юн 215-220	дев. 205-210 юн 220-230
Участие в официальных сорев.	II или I спортивный разряд	I спортивный разряд, КМС

Дисциплина/бег на длинные дистанции, спортивная ходьба(с/х)/

	НП 1	НП 2
Бег60 м с/с, сек	дев. 12,0-11,0 юн10,5-10,0	дев. 11,0-10,5 юн10,0-9,8

Прыжок в длину с/м, м	дев. 140-150 юн150-160	дев. 150-160 юн160-170
Бег1000 м	дев.неменее5,20 юннеменее4,55	дев.неменее5,05 юннеменее4,20
Участие в официальных соревнованиях.	Выполнение нормативов ОФП и СФП	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	НП 3	ТЭ1
Бег60 м с/с, сек	дев. 10,5-9,9 юн9,8-9,5	дев. 10,2-9,7 юн9,5-9,0
Прыжок в длину с/м, м	дев. 160-170 юн170-180	дев. 170-180 юн180-190
Бег1000 м	дев.неменее4,45 юннеменее3,54	дев.неменее4,16 юннеменее3,37
Участие в официальных сорев.	3юнспортивныйразряд	3юн -1 юн спортивный разряд
	ТЭ(СС)2	ТЭ(СС)3
Бег100м	дев. 17,8-17,2 юн15,0-15,6	дев. 17,2-16,6 юн15,0-14,4
Прыжок в длину с/м, м	дев. 180-185 юн190-195	дев. 185-190 юн195-200
Бег1000 м	дев.неменее3,56 юннеменее3,20	дев.неменее3,39 юннеменее3,05
с/х 3км, мин, с	дев.19.00,0-17.35,0 юн.18.15,0-17.00,0	дев.17.50,0-16.20,0 юн15.50,0-14.40,0
Участие в официальных сорев.	1юн или III спортивный разряд	III или II спортивный разряд
	ТЭ(СС)4	ТЭ(СС)5
Бег100м	дев. 16,6-16,0 юн14,4-14,2	дев. 16,0-15,4 юн14,2-13,6
Прыжок в длину с/м, м	дев. 190-195 юн200-205	дев. 195-200 юн205-210
Бег1000 м	дев.неменее3,26 юннеменее2,55	дев.неменее3,20 юннеменее2,49
с/х 3км, мин, с	дев.16.20,0-15.15,0 юн14.40,0-13.40,0	дев. 15.15,00-14.20,0 юн13.40,0-12.45,0
Участие в официальных сорев.	II или I спортивный разряд	I спортивный разряд,

Дисциплина/Прыжок с шестом/

	НП 1	НП 2
Челночный бег3по 10метров	дев. не более9,8 юн не более 9,5	дев. не более9,6 юн не более 9,4
Прыжок в длину с/м, см	дев. не менее 140см юннеменее145 см	дев. не менее 144см юннеменее150 см
Прыжки на скакалке за30сек	дев. не менее 45р юннеменее45р	дев. не менее 50р юннеменее50р
Участие в официальных соревнованиях.	Выполнение нормативов ОФП и СФП	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	НП 3	
Челночный бег3по 10метров	дев. не более9,2 юн не более 9,0	
Прыжок в длину с/м, см	дев. не менее 150см юн неменее160 см	
Прыжки на скакалке за 30сек	дев. не менее 55р юн неменее60р	
Участие в официальных соревнованиях.	Выполнение нормативов ОФП и СФП	
	ТЭ1	ТЭ2

Бег60 м с/м	дев. не более10,0 юн не более 9,6	Дев .не более9,6 Юн не более 9,2
Прыжок в длину с места, см	дев. не менее165 юн не менее170	дев. не менее170 юн не менее 175
Тройной прыжок с места, см	дев. не менее500 юннеменее550	дев. не менее540 юннеменее570
Прыжок с шестом с разбега, м	дев. не менее 180 юн. не менее200	дев. не менее 200 юн. не менее 240
Участие в официальных соревнованиях.	3юнспортивный разряд	3юн -1 юн спортивный разряд
	ТЭ(СС)3	ТЭ(СС)4
Бег60 м с/м	дев. не более9,3 юн не более 8,8	дев. не более9,1 юн не более 8,6
Прыжок в длину с места, см	дев. не менее180 юн не менее190	дев. не менее190 юн не менее 200
Тройной прыжок с места, см	Дев .не менее600 Юн не менее620	дев. не менее620 юннеменее640
Прыжок с шестом с разбега, м	Дев .не менее 220 юн. не менее260	дев. не менее 240 юн. не менее 280
Участие в официальных соревнованиях	1юн или III спортивный разряд	III или II спортивный разряд
	ТЭ(СС)5	
Бег60 м с/м	дев. не более8,9 юн не более 8,4	
Прыжок в длину с места, см	дев. не менее200 юн не менее220	
Тройной прыжок с места, см	дев. не менее640 юн неменее660	
Прыжок с шестом с разбега, м	дев. не менее 280 юн. не менее320	
Участие в официальных соревнованиях	II или I спортивный разряд	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ.

1. Легкая атлетика. Прыжки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства –М.: Советский спорт,2005 .– 104с
2. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2003 .– 116 с.: ил.
3. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба, :Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства – М.:Советский спорт, 2007 .–108 с.
4. Легкая атлетика. Метания.: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва высшего спортивного мастерства– М.: Советский спорт, 2005.– 104с.
5. Легкая атлетика. Многоборье.: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ высшего спортивного мастерства– М.:Советский спорт, 2005.– 112с.
6. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства– М.:Советскийспорт,2004 .–88с.: ил.
7. 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. - Г
8. Северная ходьба [Текст] : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура"
9. / А. В. Волков, О. Б. Крысюк ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф.
10. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 105 с. :

ил. - 157 р. 43 к. Ершов, 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.

11. 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.

12. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования.

13. 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)

14. 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.

15. 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

16. Озолин, Э.С. Спринтерский бег / Э. С. Озолин ; Моск. регион. Центр развития легкой атлетики ИААФ. - М. : Человек, 2010. - 175 с. : ил. - (Б-ка легкоатлета).

17. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов ; Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ ; Всерос. федерация легкой атлетики.

18. Сафронов, Е.Л. Легкоатлетические прыжки [Текст] : учебное пособие / Е. Л. Сафронов ; Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма.

19. 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.

20. Самсонов ; [Национальный государственный университет

физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург]. - Санкт-Петербург

21. 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. -

22. 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)

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИО ВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ.

1. <http://sflaspb.ru/>
2. <http://www.rusathletics.com/multimedia/photo/meetings/>
3. <http://www.youtube.com/channel/UCTQj41-mu4LbU9mt0AWKmGw>

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ.

<http://www.youtube.com/channel/UCJ4QUY4xdS3ouSMabfHopVg.rusgymnastics.ru>;
sportgymnastics.ru;

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИО ВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ.

1. <http://vk.com/athleticsclubru>
2. <http://www.spb-la.ru/>
3. <http://www.rusathletics.com/nav/>

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ.

<http://www.youtube.com/channel/UCJ4QUY4xdS3ouSMabfHopVg.rusgymnastics.ru>;
sportgymnastics.ru;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061562

Владелец Ведерникова Ольга Викторовна

Действителен с 26.09.2024 по 26.09.2025