

Государственное бюджетное учреждение
специализированная школа олимпийского резерва № 2
Московского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена и согласована на
заседании тренерского совета

«05» ноября года, протокол № 11

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ СШОР № 2
Московского р-на


Ермилов А.И.

от «05» ноября 2019 года

Программа спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика, утверждённого приказом Минспорта России от 24 апреля 2013 г. N 220, с изменениями на 16 февраля 2015 года приказом Минспорта России № 133 (преамбула в редакции, введенной в действие с 27 марта 2015 года). С изменениями «26» июля 2019 г, приказом Минспорта России от 20 августа 2019 г № 673, зарегистрировано № 55992 от 20 сентября 2019 Министерство юстиции РФ (преамбула в редакции, введенной в действие с 04 октября 2019 года)

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

О.А. Пеньевская, В.Л. Яржембович,

М.А. Курбатова

Санкт-Петербург, 2019

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к программе спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.

Программа спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика (утвержден приказом Минспорта 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). С изменениями «26» июля 2019 г., приказом Минспорта России от 20 августа 2019 г № 673, зарегистрировано № 55992 от 20 сентября 2019 Министерство юстиции РФ (преамбула в редакции, введенной в действие с 04 октября 2019 года)

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), совершенствования спортивного мастерства (ССМ), высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

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: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробег (бег по шоссе) и кроссы (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.

Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины
53	Легкая атлетика	002 000 1 6 1 1 Я	бег 50 м	002 064 1 8 1 1 Я
			бег 60 м	002 002 1 8 1 1 Я
			бег 100 м	002 003 1 6 1 1 Я
			бег 200 м	002 004 1 6 1 1 Я
			бег 300 м	002 005 1 8 1 1 Я
			бег 400 м	002 006 1 6 1 1 Я
			бег 400 м (круг200м)	002 077 1 8 1 1 Л
			бег 600 м	002 007 1 8 1 1 Я
			бег 800 м	002 008 1 6 1 1 Я
			бег 800 м (круг 200м)	002 078 1 8 1 1 Л
			бег 1000 м	002 009 1 8 1 1 Я
			бег 1500 м	002 010 1 6 1 1 Я
			бег 1 миля	002 011 1 8 1 1 Я
			бег 3 000 м	002 012 1 8 1 1 Я
			бег 3 000 м (круг 200м)	002 080 1 8 1 1 Л
			бег 5 000 м	002 013 1 6 1 1 Я
			бег 10 000 м	002 014 1 6 1 1 Я
			бег на шоссе 15 км	002 015 1 8 1 1 Я
			бег на шоссе 21,0975 км	002 016 1 8 1 1 Л
			бег на шоссе 42,195 км	002 017 1 6 1 1 Я
			бег на шоссе 42,195 км - командные соревнования	002 072 1 8 1 1 Л
			бег на шоссе 100 км	002 018 1 8 1 1 Л
			бег на шоссе 100 км - командные соревнования	002 070 1 8 1 1 Л
			бег на шоссе (суточный)	002 019 8 1 1 Л
			бег на шоссе (суточный) командные соревнования	002 062 1 8 1 1 Л
			бег на шоссе (эстафета)	002 076 1 8 1 1 Я
			эстафетный бег 4 x 100 м	002 020 1 6 1 1 Я
			эстафетный бег 4 x 200 м	0 2 021 8 1 1 Я
			эстафетный бег 4 x 400 м	002 022 1 6 1 1 Я

		эстафетный бег 4 x 400 м (круг 200 м)	002 081 1 8 1 1 Л
		эстафетный бег 4 x 800 м	002 081 1 8 1 1 Л
		эстафетный бег 4 x 1500 м	002 065 1 8 1 1 Я
		эстафетный бег 100м + 200м + 400м + 800м	002 066 1 8 1 1 Л
		барьерный бег 60 м	002 067 1 8 1 1 Я
		барьерный бег 100 м	002 023 1 8 1 1 Я
		барьерный бег 110 м	002 024 1 6 1 1 Б
		барьерный бег 400 м	002 025 1 6 1 1 А
		барьерный бег (эстафета 4 x 100м)	002 027 6 1 1 Я
		барьерный бег (эстафета 4 x 110м)	002 068 1 8 1 1 Б
		бег с препятствиями 1 500 м	002 069 1 8 1 1 А
		бег с препятствиями 2 000 м	002 071 1 8 1 1 Н
		бег с препятствиями 2 000 м	002 028 1 8 1 1 Я
		бег с препятствиями 3 000 м	002 030 1 6 1 1 Я
		горный бег - длинная дистанция	002 084 1 8 1 1 Л
		горный бег - командные соревнования	002 085 1 8 1 1 Я
		горный бег вверх - вниз	002 083 1 8 1 1 Я
		горный бег вверх	002 082 1 8 1 1 Я
		горный бег вверх	002 05 1 8 1 1 Я
		кросс 1 км	002 031 8 1 1 С
		кросс 2 км	002 032 1 8 1 1 С
		кросс 3 км	002 033 1 8 1 1 Я
		кросс 4 км	002 034 1 8 1 1 Б
		Кросс 5 км	002 035 1 8 1 1 Я
		Кросс 6 км	002 036 1 8 1 1 Б
		Кросс 8 км	002 037 1 8 1 А
		Кросс 10 км	002 038 1 8 1 1 М
		Кросс 12 км	002 039 1 8 1 1 М
		Ходьба – командные соревнования	002 029 1 8 1 1 Л
		Ходьба 3 000 м	002 040 1 8 1 1 Н
		Ходьба 5 000 м	002 041 1 8 1 1 Э
		Ходьба 10 000 м	002 042 1 8 1 1 Я
		Ходьба 20 км	002 043 1 6 1 1 Я

		ходьба 35 км	002 044 1 8 1 1 М
		ходьба 50 км	002 045 1 6 1 1 М
		прыжок в высоту	002 046 1 6 1 1 Я
		прыжок с шестом	002 047 1 6 1 1 Я
		прыжок в длину	002 048 1 6 1 1 Я
		прыжок тройной	0 049 1 6 1 1 Я
		метание диска	0 2 050 1 6 1 1 Я
		метание молота	002 051 1 6 1 1 Я
		метание копья	002 052 1 6 1 1 Я
		толкание ядра	002 055 1 6 1 1 Я
		3-борье	002 056 1 8 1 1 Н
		4-борье	002 057 1 8 1 1 Н
		5-борье (круг 200 м)	002 073 1 8 1 1 Я
		6-борье	002 059 1 8 1 1 А
		7-борье - командные соревнования	002 001 1 8 1 1 Ж
		7-борье (круг 200 м)	002 060 1 8 1 1 А
		7-борье	002 061 1 6 1 1 Б
		8-борье	002 075 1 8 1 1 Ю
		10-борье - командные соревнования	002 026 1 8 1 1 М
		10-борье	002 063 1 6 1 1 А

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 РФ.

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 января по 31 декабря). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Продолжительность этапов спортивной подготовки спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика (утвержден приказом Минспорта 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 20 августа 2019 г № 673 Министерство спорта России:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

ГБУ СШОР № 2 Московского района предусматривает четыре этапа многолетней подготовки обеспечивая строгую последовательность и непрерывность всего тренировочного процесса, составляющим в совокупности систему многолетней поэтапной подготовки спортсменов:

1. Этап отбора и начальной подготовки.
2. Этап специальной подготовки с периодами начальной и углубленной специальной подготовки.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
4. Этап высших достижений с периодами достижения мастерства, достижения высших результатов и стабилизации высоких результатов и стабилизации высоких результатов.

ГБУ СШОР № 2 Московского района 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 N 1 к настоящему ФССП) отражены данные показатели для каждого этапа и соответствующих групп подготовки.

Формой определения итогов реализации этапов в ГБУ СШОР № 2 является выполнение спортсменами контрольных, и контрольно-переводных нормативов и участие в соревнованиях различного ранга (групповых, школьных, муниципальных, региональных, всероссийских и международных).

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

Основные задачи этапа начальной подготовки (3 года) - 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 1 юношеского разряда в избранном виде легкой атлетики.

Выполнения задач стоявших перед отделением легкой 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 (Приложение № 5),

выполнения контрольно-переводных нормативов, регулярное участие в соревнованиях, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, а так же просмотр спортивных программ, учебных кинофильмов, прочтение литературы о звездах мирового спорта.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) подготовки (5 лет) 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 взрослого разряда, КМС. Выполнение задач стоящих перед отделением легкой атлетики (группы ТСС) предусматривает систематическое проведение теоретических и практических занятий, обязательное выполнение тренировочного плана, вступительных нормативов по общей и специальной физической подготовке соответствующих (ФССП приложение № 6), контрольно-переводных нормативов, регулярное участие в соревнованиях, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, а так же просмотр программ, спортивных кинофильмов, прочтение литературы о звездах Мирового спорта.

Основная задача **этапа совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) и этапа высшего спортивного мастерства (без ограничений)** – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Выполнение задач стоящих перед отделением легкой атлетики групп (ССМ и ВСМ) предусматривает систематическое проведение теоретических и практических занятий, обязательное выполнение тренировочного и индивидуального плана, выполнение норматива КМС и МС или МСМК в соответствии с нормами по виду спорта «легкая атлетика» на 2018 – 2021г.г., выполнения вступительных нормативов по общей и специальной физической подготовке установленным ФССП (приложение 7,8) и контрольно-переводных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях различных рангов, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, а так же 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:

1.1. На этапе начальной подготовки:

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

1.2. 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

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в СШОР - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга 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.

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

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

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), Профессиональным стандартом "Инструктор-методист", утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 N 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный N 34135) <1> или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД).

<1> С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 N 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный N 45230):

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы <2>.

<2> Пункт 6 ЕКСД.

3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

4. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- беговые дорожки;

- места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;

- места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;

- тренировочного спортивного зала;

- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса « Готов к труду и обороне» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578) <3>

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 11 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 12 к ФССП);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

<3> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 19.03.2019 № 130н (зарегистрирован Минюстом России 08.07.2019, регистрационный № 55168).

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки легкоатлетов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в СШОР 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 Санкт-Петербурга 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 внутренировочными факторами.

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

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки (Приложение N 1 к 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 в таблице 1 в соответствии с ФССП:

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ 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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1

Перевод по этапам осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Возраст спортсменов на этапе ССМ и ВСМ не ограничивается, результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа спортивного совершенствования и этапа высшего спортивного мастерства.

2.2. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (Приложение N 2 к ФССП)

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

N п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции							
1.	Объем физической	32 - 91	35 - 91	60 - 83	63 - 79	62 - 78	63 - 79

	нагрузки (%), в том числе						
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	20 - 76	21 - 73	17 - 32	15 - 20	12 - 17	11 - 16
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			21 - 23	24 - 27	24 - 27	25 - 28
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	2 - 4	3 - 6	4 - 7	5 - 8
1.4.	Техническая подготовка (%)	12 - 15	13 - 16	20 - 24	21 - 26	22 - 27	22 - 27
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5 - 8	5 - 8	6 - 9	7 - 10	8 - 11	8 - 11
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2 - 4	3 - 6	3 - 6	3 - 4
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4	3 - 5	3 - 5	4 - 6
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба							
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	22 - 91	25 - 91	66 - 84	60 - 82	56 - 79	55 - 76
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	10 - 76	11 - 73	40 - 50	30 - 41	10 - 20	8 - 17
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			10 - 12	12 - 15	25 - 30	29 - 34
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	2 - 4	3 - 6	4 - 7	5 - 8
1.4.	Техническая подготовка (%)	12 - 15	13 - 16	14 - 18	15 - 20	17 - 22	13 - 17
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5 - 8	5 - 8	6 - 9	7 - 10	8 - 11	8 - 11
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	2 - 4	3 - 5	3 - 6
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4	2 - 4	3 - 5	5 - 7
Для спортивных дисциплин: прыжки, метания							
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	32 - 91	35 - 91	60 - 83	62 - 78	62 - 78	63 - 79

1.1.	Общая физическая подготовка (%)	20 - 76	21 - 73	17 - 32	14 - 19	12 - 17	11 - 16
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			21 - 23	24 - 27	24 - 27	25 - 28
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	2 - 4	3 - 6	4 - 7	5 - 8
1.4.	Техническая подготовка (%)	12 - 15	13 - 16	20 - 24	21 - 26	22 - 27	22 - 27
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5 - 8	5 - 8	6 - 9	7 - 10	8 - 11	8 - 11
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 4	3 - 5	3 - 6	3 - 4
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4	3 - 5	3 - 5	4 - 6
Для спортивной дисциплины: многоборье							
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	72 - 95	77 - 95	62 - 83	59 - 79	58 - 78	56 - 74
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	50 - 67	53 - 63	21 - 31	15 - 22	11 - 18	10 - 15
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	10 - 13	11 - 15	19 - 24	20 - 25	21 - 26	21 - 26
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	2 - 4	3 - 6	3 - 6	4 - 7
1.4.	Техническая подготовка (%)	12 - 15	12 - 15	20 - 24	21 - 26	23 - 28	21 - 26
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1 - 4	1 - 4	6 - 9	7 - 10	8 - 11	12 - 16
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 4	3 - 6	3 - 6	3 - 4
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4	3 - 5	3 - 5	4 - 6

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.

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

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях 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 мероприятиях.

2.4. 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 двух лет – не более 3-х часов;
- в тренировочных группах свыше двух лет - не более 4х часов;
- в группах совершенствования спортивного мастерства, где нагрузка составляет 18 часов в неделю и более часов - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.
- в группах высшего спортивного мастерства, где нагрузка составляет 24 часа в неделю и более часов - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового 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.

Спортсмены 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 – 6 часов в неделю;
- на тренировочном этапе спортивной специализации до 2х лет - 9 часов в неделю;
- на тренировочном этапе спортивной специализации свыше двух лет – 12 часов в неделю;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 18 часа в неделю;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 24 часа в неделю

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, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

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

На этапах предспортивной 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 9 годам; на тренировочном этапе – 12 лет.

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

- медицинская комиссия два раза в год;
 - допуск врача к занятиям после болезни;
 - медицинский осмотр перед участием в соревнованиях;
 - к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети;
- Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

– 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 предспортивной подготовки.

– начиная с начальной подготовки второго года, врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 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.

2.6. 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.

(Приложение N 2 к ФССП)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	6	9	12	18	24

Количество тренировок в неделю	3	3	4	6	6	7
Общее количество часов в год	312	312	468	624	936	1248
Общее количество тренировок в год	156	156	208	312	312	364

Перечень тренировочных мероприятий

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						

2.1	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

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 (Таблица 1)

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

**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 развитие физических качеств, освоение разнообразных двигательных действий, формирование 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 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, место в мировом рейтинге	Противодействие снижению уровня специальной адаптации готовности к соревнованиям
<ul style="list-style-type: none"> 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 (четырёхгодичного) связанный с развитием стабилизации и временной утратой спортивной формы и включающий в себя ряд периодов этапов **мезоциклов**.

В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречаются построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одно цикловое Подг. 7 мес., Сор. 3 мес., Перех. 2 мес.); на основе двух макроциклов (двухцикловое П-3,5 мес., С- 2 мес., П- 1 мес., П-3 мес., С- 1,5 мес., П- 1 мес.) и трехмакроциклов (трехцикловое П-3 мес., С- 1 мес., П- 0,5 мес., П-2 мес., С- 1 мес., П- 0,5 мес., П-2 мес., С- 1,5 мес., 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 нескольку 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 N 4 к ФССП)

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

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 городских соревнований, тренировочному

плану в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий ГБУ СШОР № 2 Московского района.

2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию (Приложение N 11 к ФССП)

В соответствии с требованиями ФССП по виду спорта легкая атлетика, ГБУ СШОР № 2 Московского района 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 № 11 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

№ 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 (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Конь гимнастический	штук	1
11.	Круг для места толкания ядра	штук	1
12.	Мат гимнастический	штук	10
13.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
14.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
15.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	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 (2,8 x 2,8 м)	штук	1
21.	Рулетка (10 м)	штук	3
22.	Рулетка (100 м)	штук	1
23.	Рулетка (20 м)	штук	3

24.	Рулетка (50 м)	штук	2
25.	Секундомер	штук	10
26.	Скамейка гимнастическая	штук	20
27.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
28.	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 массой 3,0 кг	штук	20
36.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
37.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
38.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
39.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
40.	Колокол сигнальный	штук	1
41.	Конус высотой 15 см	штук	10
42.	Конус высотой 30 см	штук	20
43.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
44.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
45.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин: прыжки, многоборье			
46.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
47.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
48.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
49.	Покрышка непромокаемая для мест приземления 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 1,0 кг	штук	20

54.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
55.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
56.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
57.	Диски обрезиненные (0,5 - 2,0 кг)	комплект	3
58.	Копье массой 600 г	штук	20
59.	Копье массой 700 г	штук	20
60.	Копье массой 800 г	штук	20
61.	Круг для места метания диска	штук	1
62.	Круг для места метания молота	штук	1
63.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
64.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
65.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
66.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
67.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
68.	Ограждение для метания диска	штук	1
69.	Ограждение для метания молота	штук	1
70.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1

Таблица 2

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

			гося								
6.	Ядро	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой (Приложение N 12 к 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		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Перчатки для метания	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для бега на средние	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1

	и длинные дистанции		щегося								
11.	Шиповки для бега с препятствиями (стипль-чеза)	пар	на занимаю щегося	1	1	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для метания копья	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	3	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	3	1

2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки (Приложение N 1 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
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1

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;
- Выполнение нормативов 3-го и 2-го юношеских спортивных разрядов согласно Единой всероссийской спортивной классификации.

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.

Групп совершенствования спортивного мастерства:

- Выполнение норм общей и специальной физической подготовки, спортивно-технической и тактической подготовки;
- Выполнение контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов.
- Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.
- Выступление на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду легкой атлетики;
- Выполнение норм КМС согласно Единой всероссийской спортивной классификацией;

Групп высшего спортивного мастерства:

- Выполнение норм общей и специальной физической подготовки, спортивно-технической и тактической подготовки;
- Выполнение контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов;
- Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- Выполнение норм МС согласно Единой всероссийской спортивной классификацией.

2.9. 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 (объем 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 индивидуальными и постоянно записываться в личный дневник.

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

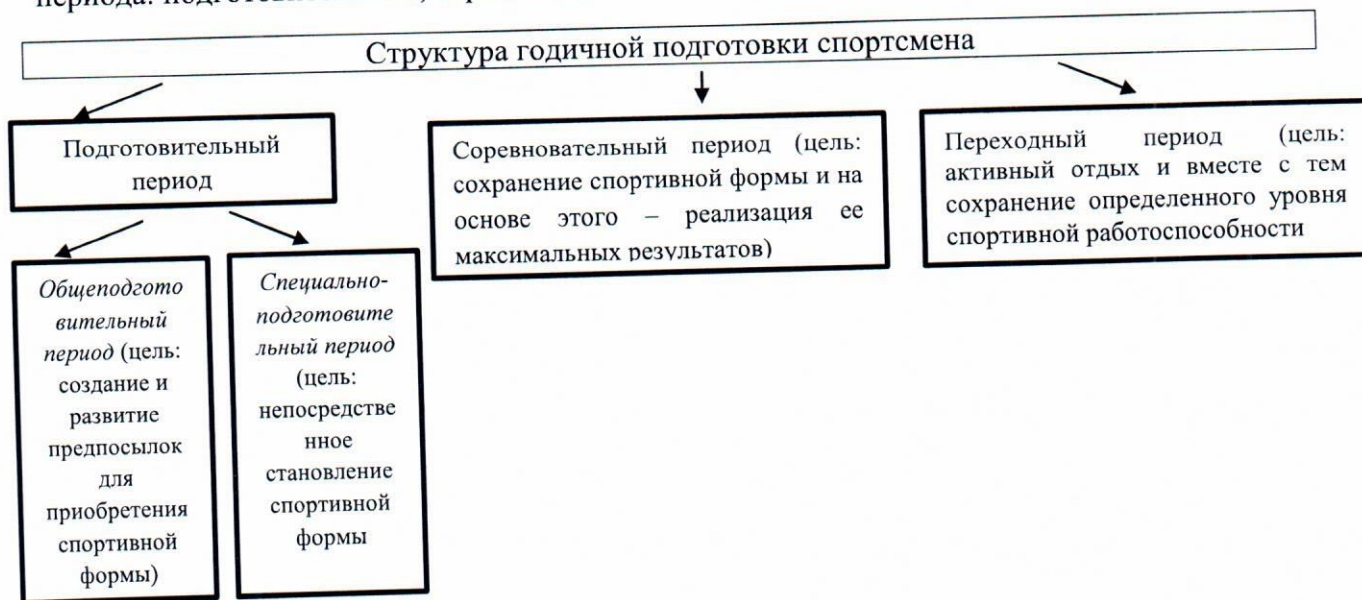
При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении;
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:
 - нагрузка в предыдущих занятиях;
 - степень восстановления после предыдущих занятий.

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

2.10. 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, полугодичный, 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: общеподготовительный (3—4

месяца) и специально-подготовительный (3—4 месяца). У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного — увеличивается.

Основная 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 подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

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

1. **Втягивающие мезоциклы** – 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. **Предсоревновательные 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, не столько физических, сколько нервных затрат, а так же подготовка к новой серии соревнований.

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

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. 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), грунт д. б. ровным и достаточно упругим, эластичным.

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 так же 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, так же 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 также 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 и наличие необходимого доброкачественного инвентаря;
- организовать занятие так, что бы 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 правильным интервалом 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 во время 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 15 м 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 метателя, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения тренера;
- не подавать снаряды для метания друг другу броском.

3.2. 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		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	6	9	12	18	24
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6	6	7
Общее количество часов в год	312	312	468	624	936	1248
Общее количество тренировок в год	156	156	208	312	312	364

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются 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:

- 1) Задание по ОФП и СФП;
- 2) Задание по совершенствованию техники и тактики тренируемых видов;
- 3) Рекомендации по устранению имеющихся недостатков;
- 4) Контрольные упражнения и сроки их выполнения;
- 5) 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:

- 1) Установить «верхнюю» границу за которой лежит непозволительно форсированная тренировка
- 2) Некоторую «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату.
- 3) Выполнения нормативов Федеральным стандартом и ЕВСК в соответствии с возрастом и годом обучения

Начиная с 1-го и 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 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 2 –х лет спортивной подготовки выполнение норм II и I разряда.

Для спортсменов в группах ССМ. – норм кандидата в мастера спорта и Федерального стандарта по ОФП и СФП, для спортсменов ВСМ выполнения норм - МС и МСМК.

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

3.4. 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 спортсмена осуществляется 2 раза 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 позволяют 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 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.

3. Биохимический контроль в спорте

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;

2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;

3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;

4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными, либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными, либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

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

«Согласовано»
Зам. директора по СР
Московского р-на

«Утверждаю»
Директор ГБУ СШОР № 2
Московского р-на

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 годичного цикла	циклы		первый				второй				третий				
	периоды	подготовительный		соревновательный				переходный				подготовительный			
		этапы	общеподготовительный		соревновательный								общеподготовительный		Специальный-подготовительный
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 по л/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													2		
Контрольно-переводные нормативы	2				2	2						2	2		
Итого часов	8														
Мед. обследования	4					2						2			
Итого часов	4														
Всего часов:	312	17	23	27	29	26	26	26	28	26	26	28	28		

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ТСС – 1-2)

На 20__ - 20__ уч. год

Тренер _____
 Группа Спортивной специализации 1-й – 2й год обучения

Структура годичного цикла	цикл ы	первый				второй				третий			
		пери оды	соревноват ельный	подготовите льный		соревновательный		п е р е х о д н ы й	подготовительный				
				этап ы	Зимний сор-ый	1-ый базовый развивающ ий	предсоревно вательный		Летний сор-ый	втягивающий	2-ой базовый развивающий		
месяцы	I	II	III					IV			V	VI	VII
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, основной и заключительной части тренировочного занятия	1								1				
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3						1	1	1				
Общая характеристика техники избранного вида л/а	1			1									
Средства и методы развития основных физ. качеств	1				1								
Правила организации и проведения соревнований по л/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 (ТСС -3-5)

На 20__ - 20__ уч. год

Тренер _____
 Группа спортивной специализации 3-й – 5-й год обучения

Структура годичного цикла	циклы		первый				второй				третий			
	периоды	этапы	соревновательный		подготовительный		соревновательный		переходный	подготовительный				
			Зимний сор-ый	Летний сор-ый	1-ый базовый развивающий	предсоревновательный	втягивающий	2-ой базовый развивающий						
месяцы	недели	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
		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, основной и заключительной части тренировочного занятия	1								1					
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3						1	1	1					
Общая характеристика техники избранного вида л/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	
<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	
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		
Итого часов	4	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	
Всего часов:	624	44	46	52	57	51	54	53	54	57	51	54	51	

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ССМ)

На 20__ - 20__ уч. год

Тренер _____

Группа совершенствования спортивного мастерства _____

Структура годичного цикла	циклы												
	периоды	первый				второй				третий			
		этапы	соревновательный	подготовительный		соревновательный				п е р е х о д н ы й	подготовительный		
		Зимний сор-ый	Общ е подг отов итель ный	Спец иальн о подг отов итель ный	Ранних соревнований	Основных соревнований					Обще подг отов итель ный	Специально подготовите льный	
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 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	2						1			1			
Общая характеристика техники избранного вида л/а	1							1					
Средства и методы развития основных физ. качеств	6		1		1	1			1		1	1	
Правила организации и проведения соревнований по л/а, судейство	3	1						1					1
Построения трен занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	2			1						1			
Самоконтроль за тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	4		1			1		1			1		
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3	1			1							1	
Итого часов	27	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2
<i>Практика:</i>													
ОФП (подвижные и спортивные игры)	193	12	16	17	17	16	17	17	17	16	17	16	16
СФП	381	28	30	33	32	31	32	33	33	33	33	31	32
Технико-тактическая подготовка	299	17	24	26	26	25	26	26	26	26	26	25	26
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5	1	1	1							1	1	
Итого часов	881	58	71	77	74	72	76	77	77	75	77	73	74
Контрольные соревнования	12	2	2	2				2	2		2		
Контрольно-переводные нормативы	2											2	
Нормативы по ОФП и СФП	2						2						
Отборочные соревнования	4						2						2
Основные соревнования	4				2								2
Итого часов	24	2	2	2	2	-	4	2	2	-	2	4	2
Мед. обследования	4					2						2	
Итого часов	4					2						2	
Всего часов:	936	78	75	78	78	75	78	81	78	78	81	75	81

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ВСМ)

На 20__ - 20__ уч. год

Тренер _____

Группа высшего спортивного мастерства

Структура годичного цикла	циклы		первый			второй					третий		
	периоды	1-й соревновательный		1-й подготовительный		2-й соревновательный					переходный	2-й подготовительный	
		этапы	Зимний сор-ый	Общ е подгот овитель ный	Спец иальн о подго товит ельный	Ранних соревнований	Специ ально подгото вительн ый	Основных соревновательный				Общ е по дго товит ельн ый	Спец иальн о подго товит ельный
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													
<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, основной и заключительной части тренировочного занятия	1			1									
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	2						1			1			
Общая характеристика техники избранного вида л/а	1							1					
Средства и методы развития основных физ. качеств	6		1		1	1			1		1	1	
Правила организации и проведения соревнований по л/а, судейство	3	1					1						1
Построения трен занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	2			1						1			
Самоконтроль за тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	4		1			1		1			1		
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3	1			1							1	
Итого часов	27	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2
<i>Практика:</i>													
ОФП (подвижные и спортивные игры)	190	14	15	16	16	15	16	16	17	16	17	16	16
СФП	581	45	48	49	49	48	48	49	49	49	49	49	49
Технико-тактическая подготовка	415	31	33	35	35	34	35	36	36	35	36	34	35
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	4	1		1					1		1		
Итого часов	1193	91	96	101	100	97	100	102	104	100	103	99	100
<i>Контрольные соревнования</i>													
Контрольно-переводные нормативы	2	2	2	2				2	2		2		
Нормативы по ОФП и СФП	2						2						
Отборочные соревнования	4						2						2
<i>Основные соревнования</i>													
Итого часов	24	2	2	2	2	-	4	2	2	-	2	4	2
Мед. обследования	4					2						2	
Итого часов	4					2						2	
Всего часов:	1248	101	102	104	105	104	104	105	105	104	105	104	105

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

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

На 20__ - 20__ уч. год

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

Структура годового цикла	циклы	первый					второй				третий			
	периоды	подготовительный		соревновательный			переходный				подготовительный			
	этапы	общеподготовительный		соревновательный							общеподготовительный		Специальный	
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 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 по л/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	
<i>Практика:</i>														
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	
<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	

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ТСС – 1-2)

На 20__ - 20__ уч. год

Тренер _____
 Группа Спортивной специализации 1-й – 2й год обучения

Структура годового цикла	цикл	первый				второй				третий			
	периоды	соревновательный		подготовительный		соревновательный		переходный	подготовительный				
	этапы	Зимний сор-ый		1-ый базовый развивающий		предсоревновательный	Летний сор-ый		втягивающий	2-ой базовый развивающий			
месяцы	I	II	III	IV	V		VI	VII		VIII	IX	X	XI
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 л/а	1			1									
Средства и методы развития основных физ. качеств	1				1								
Правила организации и проведения соревнований по л/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	
Итого часов	4	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-
Всего часов:	468	22	36	39	43	39	42	41	42	43	39	42	40

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ТСС -3-5)

На 20__ - 20__ уч. год

Тренер _____
Группа спортивной специализации 3-й – 5-й год обучения

Структура годичного цикла	циклы		первый				второй				третий			
	периоды	этапы	соревновательный		подготовительный		соревновательный		переходный	подготовительный				
			Зимний сор-ый	1-ый базовый развивающий	предсоревновательный	Летний сор-ый	втягивающий	2-ой базовый развивающий						
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 л/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	2	1	4	2
Практика:														
ОФП	156	10	12	14	14	12	13	14	14	14	14	14	12	13
СФП	220	15	17	19	19	17	19	20	20	20	20	19	16	19
Технико-тактическая подготовка	194	14	16	17	17	15	16	17	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														
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	
Итого часов	4	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	
Всего часов:	624	44	46	52	57	51	54	53	54	57	51	54	51	

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ССМ)

На 20__ - 20__ уч. год

Тренер _____

Группа совершенствования спортивного мастерства _____

Структура годичного цикла	циклы		первый			второй				третий			
	периоды	соревновательный	подготовительный		соревновательный				п е р е х о д н ы й	подготовительный			
			этапы	Зимний сор-ый	Общ е подг отов итель ный	Спец иальн о подг отов итель ный	Ранних соревнований	Основных соревнований		Обще подг отов итель ный	Специально подготовите льный		
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 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	2						1			1			
Общая характеристика техники избранного вида л/а	1							1					
Средства и методы развития основных физ. качеств	6	1		1	1	1			1		1	1	
Правила организации и проведения соревнований по л/а, судейство	3	1					1						1
Построения трен занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	2			1						1			
Самоконтроль за тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	4	1				1		1			1		
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3	1			1							1	
Итого часов	27	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2
<i>Практика:</i>													
ОФП (подвижные и спортивные игры)	193	12	16	17	17	16	17	17	17	16	17	16	16
СФП	381	28	30	33	32	31	32	33	33	33	33	31	32
Технико-тактическая подготовка	299	17	24	26	26	25	26	26	26	26	26	25	26
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5	1	1	1							1	1	
Итого часов	881	58	71	77	74	72	76	77	77	75	77	73	74
<i>Контрольные соревнования</i>	12	2	2	2				2	2		2		
Контрольно-переводные нормативы	2											2	
Нормативы по ОФП и СФП	2						2						
Отборочные соревнования	4						2						2
<i>Основные соревнования</i>	4				2							2	
Итого часов	24	2	2	2	2	-	4	2	2	-	2	4	2
Мед. обследования	4					2						2	
Итого часов	4					2						2	
Всего часов:	936	78	75	78	78	75	78	81	78	78	81	75	81

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ВСМ)

На 20__ - 20__ уч. год

Тренер _____

Группа высшего спортивного мастерства

Структура годового цикла	циклы		первый				второй				третий			
	периоды	1-й соревновательный		1-й подготовительный		2-й соревновательный				переходный	2-й подготовительный			
		этапы	Зимний сор-ый	Общ е подгото витель ный	Спец иальн о подго товит ельный	Ранних соревнований	Специал ьно подгото вительн ый	Основных соревнователь ный			Об ще по дго товит ельн ый	Спец иальн о подго товит ельный		
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, основной и заключительной части тренировочного занятия	1			1										
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	2						1			1				
Общая характеристика техники избранного вида л/а	1							1						
Средства и методы развития основных физ. качеств	6		1		1	1			1		1	1		
Правила организации и проведения соревнований по л/а, судейство	3	1					1						1	
Построения трен занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	2			1						1				
Самоконтроль за тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	4		1			1		1			1			
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3	1			1							1		
Итого часов	27	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	
<i>Практика:</i>														
ОФП (подвижные и спортивные игры)	190	14	15	16	16	15	16	16	17	16	17	16	16	
СФП	581	45	48	49	49	48	48	49	49	49	49	49	49	
Технико-тактическая подготовка	415	31	33	35	35	34	35	36	36	35	36	34	35	
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1					
Инструкторская и судейская практика	4	1		1					1		1			
Итого часов	1193	91	96	101	100	97	100	102	104	100	103	99	100	
Контрольные соревнования														
Контрольно-переводные нормативы	2							2	2		2			
Нормативы по ОФП и СФП	2						2							
Отборочные соревнования	4						2						2	
Основные соревнования	4				2							2		
Итого часов	24	2	2	2	2	-	4	2	2	-	2	4	2	
Мед. обследования	4					2						2		
Итого часов	4					2						2		
Всего часов:	1248	101	102	104	105	104	104	105	105	104	105	104	105	

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
для дисциплин: бег на сред. и длин. дистанции, с/х (НП – 1-3)

На 20__ - 20__ уч. год

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

Структура годичного цикла	циклы	первый						второй		третий			
	периоды	подготовительный		соревновательный				переходный		подготовительный			
	этапы	общеподготовительный		соревновательный						общеподготовительный		Специальный	
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 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 по л/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
<i>Практика:</i>													
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
<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

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ТСС – 1-2)

На 20__ - 20__ уч. год

Тренер _____
Группа Спортивной специализации 1-й – 2й год обучения

Структура годового цикла	цикл	первый				второй				третий			
	периоды	соревновательный		подготовительный		соревновательный		переходный	подготовительный				
	этапы	Зимний сор-ый		1-ый базовый развивающий		предсоревновательный	Летний сор-ый		втягивающий	2-ой базовый развивающий			
месяцы	I	II	III	IV	V		VI	VII		VIII	IX	X	XI
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, основной и заключительной части тренировочного занятия	1								1				
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3						1	1	1				
Общая характеристика техники избранного вида л/а	1			1									
Средства и методы развития основных физ. качеств	1				1								
Правила организации и проведения соревнований по л/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	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												
<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 (ТСС -3-5)

На 20__ - 20__ уч. год

Тренер _____
Группа спортивной специализации 3-й – 5-й год обучения

Структура годичного цикла	циклы периоды этапы	первый				второй				третий			
		соревновательный		подготовительный		соревновательный		переходный	подготовительный				
		Зимний сор-ый		1-ый базовый развивающий		предсоревновательный	Летний сор-ый		втягивающий	2-ой базовый развивающий			
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 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 л/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
<i>Практика:</i>													
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
<i>Контрольные соревнования</i>													
Контрольно-переводные нормативы	7	2		1			2			2			
Нормативы по ОФП и СФП	4						2					2	
Отборочные соревнования	2				1								1
<i>Основные соревнования</i>													
6	6				2	2						2	
Итого часов	19	2	-	1	3	2	4	-	-	2	-	4	1
Мед. обследования	4					2						2	
Итого часов	4	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-
Всего часов:	624	44	46	52	57	51	54	53	54	57	51	54	51

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ССМ)

На 20__ - 20__ уч. год

Тренер _____

Группа совершенствования спортивного мастерства _____

Структура годичного цикла	циклы		первый				второй				третий			
	периоды	соревновательный	подготовительный		соревновательный				п е р е х о д н ы й	подготовительный				
			этапы	Зимний сор-ый	Общ е подго товительный	Спец иальн о подго товительный	Ранних соревнований	Основных соревновательный		Обще подго товит ельный	Специально подготовите льный			
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, основной и заключительной части тренировочного занятия	1			1										
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	2						1			1				
Общая характеристика техники избранного вида л/а	1							1						
Средства и методы развития основных физ. качеств	6	1		1	1	1			1		1	1		
Правила организации и проведения соревнований по л/а, судейство	3	1					1						1	
Построения трен занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	2			1						1				
Самоконтроль за тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	4	1				1		1			1			
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3	1			1							1		
Итого часов	27	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	
<i>Практика:</i>														
ОФП (подвижные и спортивные игры)	193	12	16	17	17	16	17	17	17	16	17	16	16	
СФП	381	28	30	33	32	31	32	33	33	33	33	31	32	
Технико-тактическая подготовка	299	17	24	26	26	25	26	26	26	26	26	25	26	
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1					
Инструкторская и судейская практика	5	1	1	1							1	1		
Итого часов	881	58	71	77	74	72	76	77	77	75	77	73	74	
<i>Контрольные соревнования</i>														
Контрольно-переводные нормативы	2							2	2		2			
Нормативы по ОФП и СФП	2							2						
Отборочные соревнования	4							2					2	
<i>Основные соревнования</i>														
Итого часов	24	2	2	2	2	-	4	2	2	-	2	4	2	
Мед. обследования	4					2						2		
Итого часов	4					2						2		
Всего часов:	936	78	75	78	78	75	78	81	78	78	81	75	81	

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ВСМ)

На 20__ - 20__ уч. год

Тренер _____

Группа высшего спортивного мастерства

Структура годичного цикла	циклы		первый				второй				третий		
	периоды	1-й соревновательный		1-й подготовительный		2-й соревновательный				переходный	2-й подготовительный		
		этапы	Зимний сор-ый	Общ е подгото витель ный	Спец иальн о подго товит ельн ый	Ранних соревнований	Специ ально подгото вительн ый	Основных соревнователь ный			Общ е подго товит ельн ый	Спец иальн о подго товит ельн ый	
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 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	2						1			1			
Общая характеристика техники избранного вида л/а	1							1					
Средства и методы развития основных физ. качеств	6		1		1	1			1		1	1	
Правила организации и проведения соревнований по л/а, судейство	3	1					1						1
Построения трен занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	2			1						1			
Самоконтроль за тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	4		1			1		1			1		
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3	1			1							1	
Итого часов	27	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2
<i>Практика:</i>													
ОФП (подвижные и спортивные игры)	190	14	15	16	16	15	16	16	17	16	17	16	16
СФП	581	45	48	49	49	48	48	49	49	49	49	49	49
Технико-тактическая подготовка	415	31	33	35	35	34	35	36	36	35	36	34	35
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	4	1		1					1		1		
Итого часов	1193	91	96	101	100	97	100	102	104	100	103	99	100
Контрольные соревнования													
Контрольно-переводные нормативы	2	2	2	2				2	2		2		
Нормативы по ОФП и СФП	2						2						
Отборочные соревнования	4						2						2
Основные соревнования	4				2							2	
Итого часов	24	2	2	2	2	-	4	2	2	-	2	4	2
Мед. обследования	4					2						2	
Итого часов	4					2						2	
Всего часов:	1248	101	102	104	105	104	104	105	105	104	105	104	105

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

для дисциплин: многоборье (НП – 1-3)

На 20__ - 20__ уч. год

Тренер _____

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

Структура годичного цикла	циклы		первый				второй				третий			
	периоды	этапы	подготовительный	соревновательный			переходный			подготовительный				
			общеподготовительный	соревновательный						общеподготовительный		Специальный-подготовительный		
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 и на стадионе, меры предупреждения травматизма	5	1	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 по л/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	1
<i>Практика:</i>														
ОФП (подвижные и спортивные игры)	160	8	12	15	14	12	14	14	14	15	15	14	13	14
СФП	70	4	5	6	6	5	6	7	7	7	7	6	5	6
Технико-тактическая подготовка	57	3	4	5	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	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	28

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ТСС - 1-2)

На 20__ - 20__ уч. год

Тренер _____
 Группа Спортивной специализации 1-й – 2й год обучения

Структура годового цикла	циклы	первый				второй				третий			
		периоды	соревновательный	подготовительный		соревновательный		переходный	подготовительный				
	этапы			Зимний сор-ый	1-ый базовый развивающий		предсоревновательный		Летний сор-ый		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, основной и заключительной части тренировочного занятия	1								1				
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3						1	1	1				
Общая характеристика техники избранного вида л/а	1			1									
Средства и методы развития основных физ. качеств	1				1								
Правила организации и проведения соревнований по л/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 (ТСС -3-5)

На 20__ - 20__ уч. год

Тренер _____

Группа спортивной специализации 3-й – 5-й год обучения

Структура годичного цикла	циклы		первый				второй				третий			
	периоды	соревновательный	подготовительный		соревновательный		переходный	подготовительный		2-ой базовый развивающий				
			этапы	Зимний сор-ый	1-ый базовый развивающий	предсоревновательный		Летний сор-ый	втягивающий					
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 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 л/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	2	1	4	2
<i>Практика:</i>														
ОФП	156	10	12	14	14	12	13	14	14	14	14	14	12	13
СФП	220	15	17	19	19	17	19	20	20	20	20	19	16	19
Технико-тактическая подготовка	194	14	16	17	17	15	16	17	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	
Мед. обследования	4					2							2	
Итого часов	4	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	
Всего часов:	624	44	46	52	57	51	54	53	54	57	51	54	51	

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ССМ)

На 20__ - 20__ уч. год

Тренер _____

Группа совершенствования спортивного мастерства _____

Структура годичного цикла	циклы		первый			второй				третий			
	периоды	соревновательный	подготовительный		соревновательный				п е р е х о д н ы й	подготовительный			
			этапы	Зимний сор-ый	Общ е подг отов итель ный	Спец иальн о подг отов итель ный	Ранних соревнований	Основных соревновательный		Обще подг отов итель ный	Специально подготовительный		
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 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	2						1			1			
Общая характеристика техники избранного вида л/а	1							1					
Средства и методы развития основных физ. качеств	6		1		1	1			1		1	1	
Правила организации и проведения соревнований по л/а, судейство	3	1					1						1
Построения трен занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	2			1						1			
Самоконтроль за тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	4		1			1		1			1		
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3	1			1							1	
Итого часов	27	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2
<i>Практика:</i>													
ОФП (подвижные и спортивные игры)	193	12	16	17	17	16	17	17	17	16	17	16	16
СФП	381	28	30	33	32	31	32	33	33	33	33	31	32
Технико-тактическая подготовка	299	17	24	26	26	25	26	26	26	26	26	25	26
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5	1	1	1							1	1	
Итого часов	881	58	71	77	74	72	76	77	77	75	77	73	74
<i>Контрольные соревнования</i>													
Контрольно-переводные нормативы	2											2	
Нормативы по ОФП и СФП	2						2						
Отборочные соревнования	4						2						2
<i>Основные соревнования</i>													
Итого часов	24	2	2	2	2	-	4	2	2	-	2	4	2
Мед. обследования	4						2						2
Итого часов	4						2						2
Всего часов:	936	78	75	78	78	75	78	81	78	78	81	75	81

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ВСМ)

На 20__ - 20__ уч. год

Тренер _____

Группа высшего спортивного мастерства

Структура годового цикла	циклы		первый				второй				третий			
	периоды	1-й соревновательный		1-й подготовительный		2-й соревновательный				переходный	2-й подготовительный			
		этапы	Зимний сор-ый	Общ е подгот овитель ный	Спец иальн о подго товит ельный	Ранних соревнований	Специ ально подгото вительн ый	Основных соревнований	Об ще по дго товит ельн ый		Спец иальн о подго товит ельн ый			
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 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	2					1			1					
Общая характеристика техники избранного вида л/а	1						1							
Средства и методы развития основных физ. качеств	6	1		1	1			1		1	1			
Правила организации и проведения соревнований по л/а, судейство	3	1				1						1		
Построения трен занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	2		1						1					
Самоконтроль за тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	4	1			1	1	1			1				
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3	1		1							1			
Итого часов	27	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2		
<i>Практика:</i>														
ОФП (подвижные и спортивные игры)	190	14	15	16	16	15	16	16	17	16	17	16		
СФП	581	45	48	49	49	48	48	49	49	49	49	49		
Технико-тактическая подготовка	415	31	33	35	35	34	35	36	36	35	36	34		
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1					
Инструкторская и судейская практика	4	1		1					1		1			
Итого часов	1193	91	96	101	100	97	100	102	104	100	103	99		
Контрольные соревнования	12	2	2	2				2	2		2			
Контрольно-переводные нормативы	2											2		
Нормативы по ОФП и СФП	2						2							
Отборочные соревнования	4						2					2		
Основные соревнования	4				2							2		
Итого часов	24	2	2	2	2	-	4	2	2	-	2	4		
Мед. обследования	4					2						2		
Итого часов	4					2						2		
Всего часов:	1248	101	102	104	105	104	104	105	105	104	105	104		

3.6. 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 самовоспитанию, 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.

3.7. 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, исключая одностороннюю 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 общетонизирующие (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 общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с 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 сборной команды
3	Медико-биологическим средства восстановления (сбалансированное питание)	в ходе тренировочных, и восстановительных сборов по календарному плану	мед. работник, тренер сборной команды

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 сборной команды
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.

3.8. 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 аналоги и 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 2 года, а повторное — на 4 года или, даже, 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 годового 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.
- фармакологических веществ и средств.

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

№ п/п	Мероприятие	Срок	Исполнитель
1.	Утверждение ответственных лиц за антидопинговое обеспечение в период тренировки и подготовки спортсменов к соревнованиям.	сентябрь	Администрация ГБУ СШОР № 2
2.	Формирование списка кандидатов на участие в городских и всероссийских соревнованиях.	октябрь	старший тренер
3.	Прохождение углубленного обследования УМО в специализированных медицинских учреждениях, согласно графику.	октябрь-ноябрь апрель -май	Зам директора по УСР Старший тренер
4.	Подача оперативной информации о местонахождении спортсменов (пред выездной сбор, дата заезда, период нахождения на Играх, дата выезда) и ее своевременное обновление.	весь период	Администрация ГБУ СШОР № 2
5.	Проведение лабораторного анализа допинг-проб и своевременное информирование о полученных результатах заинтересованных организаций, согласно Международному стандарту для лабораторий.	весь период	Городской врачебно физкультурный диспансер. ФГУП «АДЦ», ФГУ «ЦСП»,
6.	Проведение лекций, бесед, обеспечение информационных материалов по антидопинговой тематике для спортсменов и обслуживающего персонала.	весь период	Мед. работники, Инструктор- методист, Старший тренер.
7.	Подготовка методичек и распространение информационных антидопинговых материалов по линии МОК, МПК для спортсменов и обслуживающего персонала.	весь период	Инструктор методист, Старший тренер.
8.	Предоставление информации о местонахождении спортсменов.	весь период	старший тренер, Инструктор- методист.

3.9 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.

Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов

Занимающиеся этапа СС должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для тренирующихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Примерный план инструкторской и судейской практики.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Участие в судействе в организации и проведении внутри школьных соревнований в течение календарного года, приобретая инструкторские и судейские навыки: в роли судьи, арбитра, секретаря, секундометриста.	согласно календарю спортивно-массовых мероприятий СШОР	тренер группы
2	Помощь тренеру в проведении контрольно-	апрель-май	старший тренер,

	переводных нормативов, в роли судьи, арбитра, секретаря, секундометриста.		тренер группы
3	Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом; подготовка мест занятий и соревнований.	согласно календарю спортивно-массовых мероприятий СШОР	старший тренер, тренер группы
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, старший тренер, 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; оценка достижений в легкой атлетике»	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 результаты)	ежедневно	тренер группы

3.10 Методические рекомендации осуществления тренировочных занятий в период перехода физкультурно-спортивных организаций на дистанционное прохождение спортивной подготовки.

Организация тренировочного процесса в домашних условиях (в период дистанционного обучения).

1. После анализа программы спортивной подготовки (далее-программы) по виду спорта лёгкая атлетика и годового плана-графика тренировочного процесса, тренер проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки с целью обеспечения возможности занимающимся продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.

2. Тренер разрабатывает конспект тренировочных занятий в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и программы по виду спорта лёгкая атлетика.

3. Тренер высылает занимающимся (законным представителям) своей группы конспект тренировочного занятия по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например, WhatsApp и т.д.).

4. Занимающийся на основании конспекта тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (законным представителям) (дети от 6 до 14 лет) выполняет упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.

5. По завершении тренировки в домашних условиях занимающийся (законные представители) сообщают тренеру по телефону или электронной почте о выполненном тренировочном занятии (по возможности подкрепляет фото- или видеотчёт проделанной тренировки). Тренер делает соответствующую отметку о посещении занимающегося тренировки в журнале учёта групповых занятий.

6. В конце каждой недели тренер информирует инструктора-методиста о количестве проведённых тренировочных занятий в каждой группе, закреплённой за ним, и количестве детей, выполнивших тренировочные занятия.

Ведение «спортивного дневника».

1. С целью учёта проведённых тренировочных занятий, на период самостоятельных тренировок в домашних условиях каждый занимающийся должен завести «Спортивный дневник» (по форме, указанной в приложении 1).

2. После каждого занятия занимающийся должен заполнить «Спортивный дневник»: перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений, описать самочувствие, настроение, ощущения, указать трудности, возникшие в процессе задания и тренировки в целом.

3. По окончании режима повышенной готовности (самоподготовки), на первом тренировочном занятии «Спортивный дневник» сдается тренеру каждым занимающимся, проводившим тренировочные занятия в домашних условиях.

4. «Спортивный дневник» может вестись занимающимся (законными представителями) в электронном виде, в таком случае, по окончании режима повышенной готовности (самоподготовки) он направляется тренеру посредством электронных средств связи и далее распечатывается.

Прочие условия.

Занимающиеся групп этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства могут также быть частично переведены на дистанционный режим проведения тренировочных занятий в период изоляции. В таком случае, занимающимися так же ведется «Спортивный дневник», с целью учёта проведённых тренировочных занятий в домашних условиях.

Приложение 1

титульный лист

(для дневника можно использовать тетрадь 48 листов)

СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК

Занимающегося _____
(ФИО)

ГБУ СШОР №2 Московского района
(наименование организации)

Отделение _____ Группа _____

Тренер _____

2 и последующие страницы

Дата тренировочного занятия: «___» _____ 2020 г.

Место проведения тренировочного занятия:

Содержание	Дозировка	Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)
1. Основная часть (разминка)		
3. Основная часть		
4. Заключительная часть (заминка)		

Организация тренировочного процесса в дистанционном режиме может предусматривать работу по нескольким направлениям:

- 1) общая физическая подготовка;
- 2) специальная физическая подготовка;
- 3) совершенствование элементов техники;
- 4) ознакомление с индивидуальной техникой ведущих спортсменов;
- 5) изучение тактики соревновательной деятельности известных спортсменов;
- 6) изучение истории развития вида спорта;
- 7) изучение истории Олимпийских (Параолимпийских) игр;
- 8) антидопинговая пропаганда;
- 9) соблюдение оптимального режима двигательной активности;
- 10) профилактика заболеваний и закаливание.

Особенности организации дистанционных обучения и осуществление контроля тренировочного занятия представлены в таблице.

№	Вид деятельности	Методические материалы	Организация	Контроль
1.	Общая физическая подготовка.	Разработка заданий по ОФП для выполнения спортсменами самостоятельно (или под контролем родителей) в домашних условиях или на открытом воздухе (в парке, на площадке).	На сайте спортивной школы, на странице вида спорта необходимо создать индивидуальный страницы для каждого тренера, а на этих страницах – отдельные разделы для каждой группы, с которой он работает. Задания по ОФП, СФП и технической подготовке должны выкладываться на обозрение спортсменов постепенно (а не все сразу) за день до тренировки в виде плана.	Для качественной организации самостоятельных занятий спортсменов и повышения их мотивации необходимо использовать различные формы контроля. Это может быть дневник самоконтроля, где спортсмен отмечает не только выполненные задания, но и свое самочувствие.
2.	Специальная физическая подготовка.	Разработка заданий по развитию ведущих физических качеств в соответствии с модельными характеристиками вида спорта, представленными в ФССП для выполнения спортсменами самостоятельно (или под контролем родителей) в домашних условиях или на открытом воздухе (в парке, на площадке).	Там же могут выкладываться видеоролики с демонстрацией тренером (или специально подготовленным спортсменом) отдельных упражнений или элементов упражнений, на которые необходимо обратить внимание. В методических указаниях должны быть представлены пояснения по объёму и интенсивности. Весь материал должен быть изложен простым, понятным для занимающихся языком.	Для формирования интереса к занятиям целесообразно давать занимающимся задания снимать небольшие видеоролики их тренировок и выкладывать их на общий ресурс, где все участники группы могут их видеть, а тренер может дать комментарии о правильности выполнения того или иного упражнения.
3.	Совершенствование элементов техники.	Разработка заданий, доступных для самостоятельного совершенствования отдельных технических приемов.		
4.	Ознакомление с индивидуальной техникой ведущих спортсменов.	Подготовка видеоматериалов, демонстрирующих индивидуальную технику ведущих спортсменов.	Для реализации этих разделов спортивной подготовки целесообразно организовать совместный ресурс (чат), когда все участники группы могут включиться в обсуждение просмотрен-	Контролем является участие спортсмена в обсуждении представленных вопросов. Заинтересованные спортсме-

5.	Изучение тактики соревновательной деятельности известных спортсменов.	Подготовка видеозаписей соревнований, в которых ярко представлено применение тактических схем.	ного материала, а тренер дать свои комментарии.	<p>ны могут сами готовить отдельные темы. К этой работе могут быть привлечены и родители, выполняющие задание вместе с детьми.</p> <p>Результаты выполненного задания могут размещаться на отдельном ресурсе или отправляться тренеру на электронную почту.</p>
6.	Изучение истории развития вида спорта.	Подготовка мультимедийных презентаций или видеофильмов по истории развития вида спорта.	<p>Отдельный фильм с комментариями, доступными занимающимся, может быть помещен на ресурс вместе с небольшим заданием (например, сравнение различных тактических схем), которое спортсмен выполняет самостоятельно в удобное ему время. С этой целью удобно использовать QR-код.</p>	
7.	Изучение истории Олимпийских (Параолимпийских) игр.	Подготовка мультимедийных презентаций или видеофильмов по истории Олимпийских (Параолимпийских) игр).		
8.	Антидопинговая пропаганда.	Подготовка мультимедийных презентаций или видеофильмов, где обсуждается проблема применения допинга в спорте, активное изучение интернет-сайта РУСАДа.		
9.	Соблюдение оптимального режима двигательной активности.	Разработка методических указаний по объёму двигательной активности, которые необходимо поддерживать в течение дня.		
10.	Профилактика заболеваний и закаливание.	Подготовка кратких указаний по проведению элементарных закаливающих процедур.		Размещение информации на сайте или других электронных ресурсах.
				<p>Ведение ежедневного фитнес-протокола. Сравнительный анализ по дням и результатам в отношении установленных нормативов.</p> <p>Организация совместного онлайн обсуждения впечатлений и достигнутых результатов через чат и т.п. в определённые заранее дни и часы.</p>

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 5
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
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	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег челночный 3 x 10 м	с	не более	
			9,5	
2.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			10	5
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			130	125
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее	
			25	30
5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	13
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее 1	
7.	Бег 2 км	-	без учета времени	

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,3	10,3
2.	Бег 150 м с высокого старта	с	не более	
			25,5	27,8
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	180
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
4.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	10,6
5.	Бег 500 м	мин, с	не более	
			1,44	2,01
6.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			170	160
Для спортивной дисциплины: прыжки				
7.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,3	10,5
8.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,40	5,10
9.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	180
Для спортивной дисциплины: метания				
10.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,6	10,6
11.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу вперед	м	не менее	
			10	8
12.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя	см	не менее	

	ногами, с приземлением на обе ноги		180	170
Для спортивной дисциплины: многоборье				
13.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	10,5
14.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,30	5,00
15.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу вперед	м	не менее	
			9	7
16.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			180	170

Приложение N 7
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта "легкая атлетика"

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,3	8,2
2.	Бег 300 м с высокого старта	с	не более	
			38,5	43,5
3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	230
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции				
5.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			8	9
6.	Бег 2 км	мин, с	не более	
			6,00	7,10
7.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			240	200

Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба				
8.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			8,4	9,2
9.	Бег 5 км	мин, с	не более	
			17,30	-
10.	Бег 3 км	мин	не более	
			-	12
11.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			230	190
Для спортивной дисциплины: прыжки				
12.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,4	8,4
13.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	220
14.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
15.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины: метания				
16.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,6	8,7
17.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	220
18.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
19.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины: многоборье				
20.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,7	8,8
21.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,60	7,00
22.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	210
23.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
24.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,1	7,9
2.	Бег 300 м с высокого старта	с	не более	
			37	41
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			280	250
4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции				
5.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,6	8,7
6.	Бег 2 км	мин, с	не более	
			5,45	6,40
7.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба				
8.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			8,2	8,9
9.	Бег 5 км	мин	не более	
			17	-
10.	Бег 3 км	мин, с	не более	
			-	11,30
11.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			240	

Для спортивной дисциплины: прыжки			
12.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более
			7,3 8
13.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее
			260 240
14.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее
			1 -
15.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее
			- 1
Для спортивной дисциплины: метания			
16.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более
			7,4 8,3
17.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее
			280 250
18.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее
			1 -
19.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее
			- 1
Для спортивной дисциплины: многоборье			
20.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более
			7,5 8,4
21.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее
			270 240
22.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее
			7,75 7,30
23.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее
			1 -
24.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее
			- 1

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,
- В ходе 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, а также ряд прикидок по обязательной и произвольной программам.

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.

Так же 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) - два раза 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 ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Контрольные нормативы по виду спорта Легкая атлетика.

Дисциплина /Метание (диск, ядро, молот) /

Этап	НП 1	НП 2
Бросок набивного мяча с низу вперед	дев. 2кг не менее 7 метров мал. 3 кг не менее 7 метров	дев. 2 кг не менее 8.0 метров мал. 3 кг. не менее 8.0 метро
Бросок мяча назад через голову, м	дев. 2 кг. не менее 8.0 см. мал. 3 кг не менее 8.0 см.	дев. 2 кг не менее 9.0 метров мал. 3 кг. не менее 9.0 метро.
Прыжок в длину с места, см	дев. не менее 150 см. мал. не менее 160 см.	дев. не менее 160 см. мал. не менее 170 см.
Поднимание туловища за 30 сек	не менее 20 раз	не менее 20 раз
Участие в официальных соревнованиях.	Выполнение нормативов ОФП и СФП	Выполнение нормативов ОФП и СФП
Этап	НП 3	ТЭ 1
Бросок ядра назад через голову, м. Вес ядра (кг)	дев. (3 кг) 5,70 мал. (4 кг) 6,50	дев. 3 кг 7,60 мал. 4 кг 8,70
Жим штанги лежа, кг.	дев. (15 кг) не менее 5 раз юн. (20 кг) не менее 10 раз	дев. (20 кг) не менее 5 раз юн. (30 кг) не менее 5 раз
Приседание со штангой, кг.	дев. (20 кг.) не менее 8 раз мал. (25 кг.) не менее 8 раз	дев. (30 кг.) не менее 8 раз мал. (40 кг.) не менее 8 раз
Прыжок в длину с места, см	дев. не менее 170 см. мал. не менее 180 см.	дев. не менее 180 см. мал. не менее 200 см.
Участие в официальных соревнованиях	3 юн. спортивный разряд	3 - 2 юн. спортивного разряд
Этап	ТЭ (СС) 2	ТЭ (СС) 3
Бросок ядра назад через голову, м. Вес ядра (кг)	дев. (3) не менее 8,00 юн. (5) не менее 8,50	дев. (3) не менее 9,0 юн. (5) не менее 9,50
Жим штанги лежа, кг	дев. (20) не менее 5 раз юн. (30) не менее 5 раз	дев. (35 кг) не менее 5 раз юн. (40 кг) не менее 5 раз
Прыжок в длину с места, см	дев. не менее 180 см. мал. не менее 200 см.	дев. не менее 200 см. мал. не менее 230 см.
Приседание со штангой, кг.	дев. (35) не менее 5 раз мал. (45) не менее 5 раз	дев. (45) не менее 5 раз мал. (50) не менее 5 раз
Участие в официальных соревнованиях выполнение/подтверждение	2 - 1 юн. спортивный разряд	1 юн или III спортивный разряд
Этап	ТЭ (СС) 4	ТЭ (СС) 5
Бросок ядра назад через голову, м. Вес ядра (кг)	дев. (4) не менее 10,00 юн. (5) не менее 11,50	дев. (4) не менее 11,20 юн. (6) не менее 12,20
Жим штанги лежа, кг	дев. (40 кг) не менее 5 раз юн. (60 кг) не менее 5 раз	дев. (45 кг) не менее 5 раз юн. (90 кг) не менее 5 раз
Прыжок в длину с места, см	дев. не менее 210 см. мал. не менее 240 см.	дев. не менее 215 см. мал. не менее 245 см.
Приседание со штангой, кг	дев. (50) не менее 5 раз мал. (80) не менее 5 раз	дев. (60) не менее 5 раз мал. (100) не менее 5 раз
Участие в официальных соревнованиях	III или II спортивный разряд	I спортивный разряд или КМС
Этап	ССМ	ВСМ
Бросок ядра назад через голову, м. Вес ядра (кг)	дев. (4) не менее 12,50 юн. (6) не менее 13,00	дев. (4) не менее 13,50 юн. (7,2) не менее 14,50
Жим штанги лежа, кг	дев. (60 кг) не менее 5 раз юн. (100 кг) не менее 5 раз	дев. (70 кг) не менее 5 раз юн. (120 кг) не менее 5 раз
Прыжок в длину с места, см	дев. не менее 230 см. мал. не менее 260 см.	дев. не менее 240 см. мал. не менее 270 см.
Приседание со штангой, кг	дев. (70) не менее 5 раз мал. (110) не менее 5 раз	дев. (90) не менее 5 раз мал. (140) не менее 5 раз
Участие в официальных соревнованиях	выполнение/подтверждение спортивного разряда КМС	выполнение/подтверждение МС

Контрольные нормативы по виду спорта Легкая атлетика.

Дисциплина /Прыжок в высоту /

Этап	НП 1	НП 2
Бег 30 м с хода, с	дев. 5,5-5,2 юн. 4,8-4,63	дев. 5,0-4,9 юн. 4,65-4,53
Бег 30 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-ной прыжок с места, 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-ной прыжок с места, м	дев. 580-600 юн. 630-650	дев. 583-621 юн. 645-697
Бег 30 м с хода, с	дев. 4,7-4,8 юн. 4,53-4,0	дев. 4,53-4,25 юн. 4,12-3,82
Бег на 150 м по движению, с	дев. 25,1-24,65 юн. 25,2 - 24,0	дев. 24,65-23,1 юн. 24,0-22,2
Участие в официальных сорев.	3 юн спортивный разряд	3 юн - 1 юн 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-ной прыжок с места, м	дев. 648-682 юн. 697 - 733	дев. 680-719 юн. 727-788
Бег 30 м с хода, с	дев. 4,16-3,92 юн. 3,72-3,45	дев. 3,95-3,74 юн. 3,48-3,25
Бег на 150 м по движению, с	дев. 22,2-21,0 юн. 21,5-20,0	дев. 21,2-20,1 юн. 20,2-18,8
Участие в официальных сорев.	1 юн или III спортивный разряд	III или II 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-ной прыжок с места, м	дев. 709-747 юн. 7,88-8,42	дев. 709-747 юн. 8,43-9,00
Бег 30 м с хода, с	дев. 3,79 -3,59 юн. 3,31-3,10	дев. 3,59 юн. 3,10
Бег на 150 м по движению, с	дев. 20,6-19,6 юн. 19,5-18,3	дев. 20,6-19,6 юн. 18,8-18,3
Участие в официальных сорев.	II или I спортивный разряд	I спортивный разряд, КМС
Этап	ССМ	ВСМ
Прыжок в высоту с полного разбега с соревновании, м	дев. 170-180 юн. 199-200	дев. 180-189 юн. 212-220
Прыжок в длину с 10-12 б. ш. разбега в соревновании, м	дев. 5,45-5,69 юн. 615-655	дев. 600-610 юн. 660 -700
Бег на 150 м по движению, с	дев. 20,2-19,3 юн. 19,6-18,4	дев. 19,3-18,65 юн. 18,4
Присед со штангой максимального веса на плечах, с	дев. 63,5-66,5 юн. 100,0-106,5	дев. 89,4 юн. 135,0
Участие в официальных сорев.	КМС	МС

Контрольные нормативы по виду спорта Легкая атлетика.
Дисциплин/ Прыжок в длину(тройной)/

Этап	НП 1	НП 2
Бег 30 м с хода, с	дев. 5,5-5,2 юн. 4,8-4,63	дев. 5,0-4,9 юн. 4,65-4,53
Бег 30 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. 180-190 юн. 190-200	дев. 190-200 юн. 200-210
3-ной прыжок с места, см	дев. 560-570 юн. 600-620	дев. 570-580 юн. 620-650
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 юн. 210-230	дев. 181-195 юн. 192-215
Высота: 3-ной прыжок с места, м ТЭ СС 1/ Пятикратный прыжок с места, м	дев. 580-600 юн. 650-380	дев. 8,88-9,59 юн. 9,82-11,00
Бег 30 м с хода, с	дев. 4,7-4,8 юн. 4,53-4,0	дев. 4,84-4,48 юн. 4,65-4,15
Бег на 150 м по движению, с	дев. 25,1-24,65 юн. 25,2 - 24,0	дев. 27,6-25,6 юн. 26,3-23,9
Участие в официальных сорев.	3 юн спортивный разряд	3 юн - 1 юн спортивный разряд
Этап	ТЭ (СС) 2	ТЭ (СС) 3
Прыжок в длину с места, м	дев. 222-235 юн. 212-235	дев. 236-249 юн. 235-244
Длина: Пятикратный прыжок с места, м	дев. 11,28-11,98 юн. 11,33-12,52	дев. 12,04-12,73 юн. 13,15-14,47
Бег 30 м с хода, с	дев. 3,83-3,61 юн. 4,13-3,73	дев. 3,59-3,40 юн. 3,60-3,27
Бег на 150 м по движению, с	дев. 22,2-21,0 юн. 23,7-21,45	дев. 21,0-19,9 юн. 20,7-19,0
Участие в официальных сорев.	1 юн или III спортивный разряд	III или II спортивный разряд
Этап	ТЭ (СС) 4	ТЭ (СС) 5
Прыжок в длину с места, м	дев. 247-260 юн. 244-268	дев. 260 юн. 263-288
Длина: Пятикратный прыжок с места, м	дев. 12,04-12,73 юн. 14,35-15,72	дев. 12,73 юн. 15,26-16,68
Бег 30 м с хода, с	дев. 3,43-3,26 юн. 3,34-3,05	дев. 3,40-3,05 юн. 3,19-2,92
Бег на 150 м по движению, с	дев. 20,3-19,2 юн. 19,3-17,6	дев. 19,9-18,6 юн. 18,4-16,9
Участие в официальных сорев.	II или I спортивный разряд	I спортивный разряд, КМС
Этап	ССМ	ВСМ
Прыжок в длину (тройной) с полного разбега в соревновании, м (по специализации)	дев. 570-590 (тройной) 12,20-12,70 юн. 6,90-7,10 (тройной) 14,50-14,90	дев. 6,00-6,25 (тройной) 12,80-13,40 юн. 7,10-7,60 (тройной) 14,90-15,90
Пятикратный прыжок скачками на толчковой ноге с 6-8 ш разбега, м	дев. 15,61-16,45 юн. 18,32-20,02	дев. 17,40-18,25 юн. 19,40-21,11
Бег на 150 м по движению, с	дев. 20,6-19,6 юн. 18,4-16,9	дев. 19,4-18,5 юн. 17,8-16,4
Присед со штангой максимального веса на плечах, с	дев. 61,6-65,0 юн. 90,0-98,3	дев. 75,8-79,5 юн. 101,0-109,9
Участие в официальных сорев.	КМС	МС

**Контрольные нормативы по виду спорта Легкая атлетика.
Дисциплина /спринтерский бег 100 - 200 м./ 400 м./**

Этап	НП 1	НП 2
30 м., с/ х, сек.	дев. 5,5-5,2/5,5-5,2 юн 4,2-4,1/ 4,4-4,2	дев. 5,1-4,9/ 5,2-5,0 юн 4,1-4,0/ 4,2-4,0
30 м., сек. с/с, сек	дев. 6,2-6,0/ 6,5-6,2 юн 5,2-5,0/ 5,4-5,2	дев. 6,0-5,9/ 6,2-6,0 юн 5,0-4,9/ 5,2-5,0
Прыжок тройной с/м, м	дев. 560-580/ 560-570 юн 600-620/ 600-620	дев. 570-590/ 570-580 юн 620-650/620-650
Прыжок в длину с/м, м	дев. 180 -190/170-180 юн 190-200/ 200-210	дев. 190-200/180-190 юн 200-225/210-220
Участие в официальных сорев.	Выполнение нормативов ОФП и СФП	Выполнение нормативов ОФП и СФП
Этап	НП 3	ТЭ 1
30 м. с/ х, сек.	дев. 4,8-4,7/5,0-4,5 юн 4,0-3,9/ 4,0-3,8	дев. 4,2-4,0/4,5-4,0 юн 3,8-3,6/ 3,8-3,6
30 м. сек. с/с, сек	дев. 5,8-5,7/ 6,0-5,5 юн 4,9-4,8/ 5,0-4,8	дев. 5,6-5,2/5,5-5,1 юн 4,8-4,6/ 4,8-4,6
Прыжок тройной с/м, м	дев. 580-610/580-600 юн 650-660/650-670	дев. 600-630/ 600-630 юн 660-680/670-700
Прыжок в длину с/м, м	дев. 200-210/190-200 юн 225-235/220-240	дев. 210-215/ 200-205 юн 235-240/240-250
Участие в официальных сорев.	3 юн спортивный разряд	3 юн - 1 юн спортивный разряд
Этап	ТЭ (СС) 2	ТЭ (СС) 3
30 м. с/ х, сек.	дев. 4,0-3,9/ 4,0-3,9 юн 3,6-3,4/ 3,8-3,6	дев. 3,9-3,8/ 3,9—3,8 юн 3,4-3,3/ 3,6-3,4
30 м. сек. с/с, сек	дев. 5,1-4,9/ 5,1-5,0 юн 4,6-4,4/ 4,6-4,8	дев. 4,9-4,7/ 5,0-4,9 юн 4,4-4,3/ 4,4-4,3
Прыжок тройной с/м, м	дев. 620-640/ 630-640 юн 680-700/700-750	дев. 630-650/ 640-650 юн 700-740/ 750-780
Прыжок в длину с/м, м	дев. 215-220/ 205-210 юн 240-245/250-260	дев. 220-225/ 210-220 юн 245-255/ 260-270
Участие в официальных сорев.	1 юн или III спортивный 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 юн 3,3-3,2/ 3,4-3,3	дев. 3,7-3,5/3,7-3,6 юн 3,1-3,0/ 3,3-3,1
30 м. сек. с/с, сек	дев. 4,7-4,5/ 4,9-4,8 юн 4,3-4,2/ 4,3-4,2	дев. 4,6-4,4/4,8-4,7 юн 4,1-4,0/ 4,1-4,0
Прыжок тройной с/м, м	дев. 640-660/ 650-670 юн 740-780/780-800	дев. 650-700/ 670-690 юн 760-800/800-820
Прыжок в длину с/м, м	дев. 225-230/ 220-225 юн 255-265/ 270-280	дев. 230-240/ 225-230 юн 265-280/ 280-290
Участие в официальных сорев.	II или I спортивный разряд	I спортивный разряд, КМС
Этап	ССМ	ВСМ
30 м. с/ х, сек.	дев. 3,5-3,3/ 3,7-3,5 юн 3,0-2,8/ 3,0-2,7	дев. 3,3-3,0/ 3,5-3,0 юн 2,8-2,7/ 2,7-2,5
30 м. сек. с/с, сек	дев. 4,5-4,3/4,7-4,5 юн 4,0-3,8/ 4,0-3,5	дев. 4,5-4,3/4,5-4,0 юн 3,8-3,5/ 3,5-3,4
Прыжок тройной с/м, м	дев. 700-770/ 670-750 юн 800-870/ 820-900	дев. 770-820/ 750-820 юн 870-900/900
Прыжок в длину с/м, м	дев. 240-250/ 230-245 юн 280-300/ 290-300	дев. 250-270/245-260 юн 300/300-305
Участие в официальных сорев.	КМС	МС

Контрольные нормативы по виду спорта Легкая атлетика.
Дисциплина /бег на средние дистанции /800-1500 м/

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
60 м. 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	НП 3	ТЭ 1
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
60 м. с/с, сек ТЭ 1/ 600 м с/с, сек	дев. 10,5-9,9 юн 8,7-8,5	дев. 2:33,44 юн 2.06,44
Прыжок в длину с/м, м	дев. 180-185 юн 190-195	дев. 185-190 юн 195-200
Участие в официальных сорев.	3 юн спортивный разряд	3 юн - 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
600 м. с/с, сек	дев. 2:33,44 - 2:21,44 юн 2.06,44 – 1.55,94	дев. 2:21,44 - 2:10,44 юн 1.55,94 – 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.	1 юн 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
600 м. с/с, сек	дев. 2:10,44 - 2:00,44 юн 1.48,94 - 1.41,94	дев. 2:00,44 - 1:51,94 юн 1.41,94 – 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
Этап	ССМ	ВСМ
30 м. с/ х, сек.	дев. 3,6-3,5 юн 3,1-2,9	дев. --- юн ----
600 м. с/с, сек	дев. 1:51,94 - 1:44,44 юн 1.34,94 – 1.28,94	дев. 1:44,44 - 1:37,94 юн 1.28,94 – 1.23,94
Прыжок в длину с/м, м	дев. 210-215 юн 230-240	дев. 215 юн 240-250
Участие в официальных сорев.	КМС	МС

**Контрольные нормативы по виду спорта Легкая атлетика.
Дисциплина /бег на длинные дистанции, спортивная ходьба (с/х)/**

	НП 1	НП 2
Бег 60 м с/с, сек	дев. 12,0-11,0 юн 10,5-10,0	дев. 11,0-10,5 юн 10,0-9,8
Прыжок в длину с/м, м	дев. 140-150 юн 150-160	дев. 150-160 юн 160-170
Бег 1000 м	дев. не менее 5,20 юн не менее 4,55	дев. не менее 5,05 юн не менее 4,20
Участие в официальных соревнованиях.	Выполнение нормативов ОФП и СФП	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	НП 3	ТЭ 1
Бег 60 м с/с, сек	дев. 10,5-9,9 юн 9,8-9,5	дев. 10,2-9,7 юн 9,5-9,0
Прыжок в длину с/м, м	дев. 160-170 юн 170-180	дев. 170-180 юн 180-190
Бег 1000 м	дев. не менее 4,45 юн не менее 3,54	дев. не менее 4,16 юн не менее 3,37
Участие в официальных сорев.	3 юн спортивный разряд	3 юн - 1 юн спортивный разряд
	ТЭ (СС) 2	ТЭ (СС) 3
Бег 100 м	дев. 17,8-17,2 юн 15,0-15,6	дев. 17,2-16,6 юн 15,0-14,4
Прыжок в длину с/м, м	дев. 180-185 юн 190-195	дев. 185-190 юн 195-200
Бег 1000 м	дев. не менее 3,56 юн не менее 3,20	дев. не менее 3,39 юн не менее 3,05
с/х 3 км, мин, с	дев. 19.00,0-17.35,0 юн. 18.15,0-17.00,0	дев. 17.50,0-16.20,0 юн 15.50,0-14.40,0
Участие в официальных сорев.	1 юн или III спортивный разряд	III или II спортивный разряд
	ТЭ (СС) 4	ТЭ (СС) 5
Бег 100 м	дев. 16,6-16,0 юн 14,4-14,2	дев. 16,0 - 15,4 юн 14,2 - 13,6
Прыжок в длину с/м, м	дев. 190-195 юн 200-205	дев. 195-200 юн 205-210
Бег 1000 м	дев. не менее 3,26 юн не менее 2,55	дев. не менее 3,20 юн не менее 2,49
с/х 3 км, мин, с	дев. 16.20,0-15.15,0 юн 14.40,0-13.40,0	дев. 15.15,00-14.20,0 юн 13.40,0-12.45,0
Участие в официальных сорев.	II или I спортивный разряд	I спортивный разряд, КМС
	ССМ	ВСМ
Бег 100 м	дев. 15,4-14,8 юн 13,6-12,6	дев. --- юн ---
Прыжок в длину с/м, м	дев. 200-2015 юн 210-220	дев. 215-240 юн 220-250
с/х 10 км, мин, с	дев. 55.10,0-51.40,0 юн 48.20,0-44.50,0	дев. 51.40,0-48.30,0 юн 44.50,0-41.00,0
длинные дистанции 1500 м	дев. 4.57,0-4.36,0 юн 4.09,74 - 3.55,0	дев. 4.38,0- 4.18,24 юн 3.56,0-3.46,0
Участие в официальных соревнованиях	КМС	МС

Контрольные нормативы по виду спорта Легкая атлетика.

Дисциплина /Прыжок с шестом/

	НП 1	НП 2
Челночный бег 3 по 10 метров	дев. не более 9,8 юн не более 9,5	дев. не более 9,6 юн не более 9,4
Прыжок в длину с/м, см	дев. не менее 140 см юн не менее 145 см	дев. не менее 144 см юн не менее 150 см
Прыжки на скакалке за 30 сек	дев. не менее 45 р юн не менее 45 р	дев. не менее 50 р юн не менее 50 р
Участие в официальных соревнованиях.	Выполнение нормативов ОФП и СФП	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	НП 3	
Челночный бег 3 по 10 метров	дев. не более 9,2 юн не более 9,0	
Прыжок в длину с/м, см	дев. не менее 150 см юн не менее 160 см	
Прыжки на скакалке за 30 сек	дев. не менее 55 р юн не менее 60 р	
Участие в официальных соревнованиях.	Выполнение нормативов ОФП и СФП	
	ТЭ 1	ТЭ 2
Бег 60 м с/м	дев. не более 10,0 юн не более 9,6	дев. не более 9,6 юн не более 9,2
Прыжок в длину с места, см	дев. не менее 165 юн не менее 170	дев. не менее 170 юн не менее 175
Тройной прыжок с места, см	дев. не менее 500 юн не менее 550	дев. не менее 540 юн не менее 570
Прыжок с шестом с разбега, м	дев. не менее 180 юн. не менее 200	дев. не менее 200 юн. не менее 240
Участие в официальных соревнованиях.	3 юн спортивный разряд	3 юн - 1 юн спортивный разряд
	ТЭ (СС) 3	ТЭ (СС) 4
Бег 60 м с/м	дев. не более 9,3 юн не более 8,8	дев. не более 9,1 юн не более 8,6
Прыжок в длину с места, см	дев. не менее 180 юн не менее 190	дев. не менее 190 юн не менее 200
Тройной прыжок с места, см	дев. не менее 600 юн не менее 620	дев. не менее 620 юн не менее 640
Прыжок с шестом с разбега, м	дев. не менее 220 юн. не менее 260	дев. не менее 240 юн. не менее 280
Участие в официальных соревнованиях	1 юн или III спортивный разряд	III или II спортивный разряд
	ТЭ (СС) 5	ССМ/ ВСМ
Бег 60 м с/м	дев. не более 8,9 юн не более 8,4	дев. не более 98,5 юн не более 8,0
Прыжок в длину с места, см	дев. не менее 200 юн не менее 220	дев. не менее 220 юн не менее 240
Тройной прыжок с места, см	дев. не менее 640 юн не менее 660	дев. не менее 660 юн не менее 700
Прыжок с шестом с разбега, м	дев. не менее 280 юн. не менее 320	дев. не менее 365/410 юн. не менее 475/515
Участие в официальных соревнованиях	II или I спортивный разряд	КМС/ МС

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

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 . – 104 с
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 и школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2005 . – 104 с.
5. Легкая атлетика. Многоборье.: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2005 . – 112 с.
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.: Советский спорт, 2004 . – 88 с.: ил.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. <http://sflaspb.ru/>
2. <http://www.rusathletics.com/multimedia/photo/meetings/>
3. <http://www.youtube.com/channel/UCTQj41-mu4LbU9mt0AWKmGw>
4. <http://www.youtube.com/channel/UCUrISWAndzSvEWQHgcmvZZA>
7. <http://athletics-club.ru/news/avtor-doklada-wada-masshtab-korruptcii-v-iaaf-namnogo-prevyshaet-cto-proishodilo-v-fifa>

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

<http://www.youtube.com/channel/UCJ4QUY4xdS3ouSMabfHopVg>,

rusgymnastics.ru;

sportgymnastics.ru;

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

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

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

<http://www.youtube.com/channel/UCJ4QUY4xdS3ouSMabfHopVg>,

rusgymnastics.ru;

sportgymnastics.ru;

Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта»

Легкая атлетика

1	Базовые виды спорта : легкая атлетика : учебное пособие / С. Е. Войнова [и др.] ; М-во спорта, туризма и молодежной политики РФ, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2010. - 212 с. : ил. - Гриф УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 206-209. - 65 р.
2	Волков, А.В. Северная ходьба [Текст] : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А. В. Волков, О. Б. Крысюк ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 105 с. : ил. - 157 р. 43 к.
3	Ершов, В.Ю. Обязанности судей при проведении соревнований по легкой атлетике [Текст] : [учебно-методическое пособие для студентов специальности 022300 "Физическая культура и спорт" и направления 034300 "Физическая культура"] / В. Ю. Ершов, Е. А. Михайлова ; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. - Великие Луки : [б. и.], 2011. - 109, [1] с. : ил. - Библиогр.: с. 110. - ISBN 978-5-350-00241-6 : 65 р.
4	Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике [Текст] : учебно-методическое пособие / В. Ю. Ершов, Е. А. Михайлова ; Великолукская государственная академия физической

	культуры и спорта. - Великие Луки : [б. и.], 2013. - 142, [1] с. : ил. - ISBN 978-5-350-00282-9 : 60 р.
5	Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки 050100 - Педагогическое образование (профиль "физическая культура") / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - Москва : Академия, 2013. - 463, [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 460-461. - ISBN 978-5-7695-9602-5 : 823 р.
6	Легкая атлетика [Текст] : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" и специальности "Физ. культура и спорт" / под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. - Москва : Физическая культура, 2010. - 440 с. : ил. - Гриф УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта. - Библиогр.: с. 436-437. - ISBN 978-5-9746-0116-3 : 700 р.
7	Никулина, Ж.В. Толкание ядра: некоторые аспекты совершенствования учебно-тренировочного процесса [Текст] : учебно-методическое пособие для студентов специальности 022300 "Физическая культура и спорт", бакалавров направления 521900 "Физическая культура" / Ж. В. Никулина, В. Ю. Ершов, Е. А. Михайлова ; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. - Великие Луки : [б. и.], 2012. - 203 с. : ил. - Библиогр.: с. 186-198. - ISBN 978-5-350-00275-1 : 120 р.
8	Озолин, Э.С. Спринтерский бег / Э. С. Озолин ; Моск. регион. Центр развития легкой атлетики ИААФ. - М. : Человек, 2010. - 175 с. : ил. - (Б-ка легкоатлета). - Библиогр.: с. 175. - ISBN 978-5-904885-13-7 : 200 р.
9	Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов ; Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ ; Всерос. федерация легкой атлетики. - Изд. 2-е, стереотип. - М. : Человек, 2012. - 219 с. : ил. - (Б-ка легкоатлета). - ISBN 978-5-904885-47-2 : 250 р.
10	Сафронов, Е.Л. Легкоатлетические прыжки [Текст] : учебное пособие / Е. Л. Сафронов ; Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма ; Кафедра теории и методики легкой атлетики. - Смоленск : [б. и.], 2011. - 93 с. - Библиогр.: с. 87-93. - 72 р.
11	Седых, Л.А. Первые шаги к успеху [Текст] : пособие для начинающих тренеров по спринту и барьерному бегу : учебно-методическое пособие / Л. А. Седых, Т. Л. Ворохобко, М. А. Самсонов ; [Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург]. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2011. - 83,[1] с. : ил. - № 878414 с дарств. надписью авт. - Прил. 1 электрон. опт. диск (CD-R). - ISBN 978-5-905064-09-8 : 75 р.
12	Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика [Текст] : учебно-методическое пособие для слушателей курсов повышения квалификации / Министерство спорта Российской Федерации ; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта ; под общ. ред. А. А. Петрова. - Великие Луки : [б. и.], 2014. - 135 с. : ил. - Библиогр. в конце ст. - ISBN 978-5-350-00289-8 : 65 р.
13	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих

	<p>образовательную деятельность по направлению подготовки "Физическая культура" / Г. В. Грецов [и др.] ; под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 287, [1] с. : ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 284-286. - ISBN 978-5-4468-1295-0 : 600 р.</p>
14	<p>Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки "Физическая культура" / Г. В. Грецов [и др.] ; под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - Москва : Академия, 2013. - 288 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 284-286. - ISBN 978-5-7695-8433-6 : 500 р.</p>