

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

Рассмотрена и согласована на
заседании тренерского совета

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора ГБУ СШОР № 2
Московского р-на

«10» января 2018 года, протокол № 01



Юлия Николаевна

от «11» января 2018 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)

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

Автор-разработчик

О.А. Пенъевская

Санкт-Петербург 2018

1. 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).

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 начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (ТГ), групп совершенствования спортивного мастерства (СС), а также групп 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, копьё, молот, и толкание ядра), многоборье.

Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (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, январь—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 (круг 200м)	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	0 021 8 1 1 Я

				2
			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 – 45 минут (академический час).

Продолжительность этапов спортивной подготовки легкой атлетика определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (Приказ от 24 апреля 2013 г № 220):

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 года

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 атлетика, 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 атлетика, воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, выполнения нормативов 2-3 юношеских разрядов в нескольких видах легкой атлетика и 1 юношеского разряда в избранном виде легкой атлетика.

Выполнения задач стоявших перед отделением легкой атлетика 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 легко атлетов 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 УТ) 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 МСРМК в соответствии с нормами ЕВСК утвержденными приказом Минспорта России от 04.04.2014 N 207, 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

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 Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

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

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

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

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 <1>.

<1> 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.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

- 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.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки легкоатлетов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в ДЮСШОР 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 вне тренировочными факторами.

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

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	17	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	18	1

Перевод по годам обучения на этих этапах 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 объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика (Приложение N 2 к ФССП)

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

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		

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

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

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

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 легко атлета в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке легко атлета, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта легкая атлетика (Приложение N 3 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	5 - 9	8 - 12	11 - 16	14 - 21	17 - 28	17 - 28
Отборочные	-	1 - 2	2 - 4	2 - 5	2 - 6	2 - 6
Основные	-	1 - 2	1 - 3	2 - 4	2 - 6	2 - 6

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 преподавателя 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 первого года обучения - 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года обучения и в учебно-тренировочных группах - 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочных групп третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового тренировочного плана, определённого данной учебной группой.

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, осуществляющей спортивную подготовку ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным **на 52 недели (42 недели учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях Учреждения и дополнительно 10 недель** – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха). Количество тренировочных дней, учебных часов (академических – по **45** мин каждый) рассчитывается в зависимости от спортивной квалификации занимающихся.

Недельная нагрузка на этапах подготовки распределена следующим образом:

- на этапе начальной подготовки до 1 года обучения – **6** часов в неделю;
- на этапе начальной подготовки свыше года обучения – **6** часов в неделю;
- на этапе спортивной специализации 1 года обучения – **9** часов в неделю;
- на этапе спортивной специализации свыше двух лет обучения – **16** часов в неделю;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – **24** часа в неделю;
- на этапе высшего спортивного мастерства – **32** 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, 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.

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

Для обучения на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы зависит от избранного вида спорта. Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и заданий). 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.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:- 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

- 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 приемов, 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 эти 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 9 к ФССП)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной	Тренировочный этап	Этап	Этап

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

**Перечень тренировочных сборов
(Приложение N 10 к ФССП)**

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям (в ред. Приказа Минспорта России от 16.02.2015 N 133)						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						

2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

(в ред. Приказа Минспорта России от 16.02.2015 N 133)

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

Макроцикл это большой тренировочный цикл типа полугодового (3-4 мес.) годичного 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 (январь – март и май- октябрь), а для бегунов на средние и длинные дистанции, 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 осуществлять без перегрузки спортивного календаря. Чем моложе спортсмен, тем чаще он должен стартовать в ответственных соревнованиях, и наоборот, чем старше. Опытней, тем реже должен выходить на старт. А так же, участие спортсмена в том или ином соревновании зависит от спортивной формы, которая определяется при помощи специальных тестов или контрольных упражнений.

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

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

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

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

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
(Приложение N 3 к ФССП)**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного

	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	спортивного мастерства	мастерства
Контрольные	5 - 9	8 - 12	11 - 16	14 - 21	17 - 28	17 - 28
Отборочные	-	1 - 2	2 - 4	2 - 5	2 - 6	2 - 6
Основные	-	1 - 2	1 - 3	2 - 4	2 - 6	2 - 6

Количество соревнований должно соответствовать учебному 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 календарём спортивно-массовых мероприятий ГБУ СШОР № 2 Московского района.

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

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Круг для места толкания ядра	штук	1
4.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5.	Палочка эстафетная	штук	20
6.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7.	Стартовые колодки	пар	10
8.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
9.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
10.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
11.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
12.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
13.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
14.	Буфер для остановки ядра	штук	1
15.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
16.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
17.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
18.	Грабли	штук	2

19.	Доска информационная	штук	2
20.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
21.	Конь гимнастический	штук	1
22.	Мат гимнастический	штук	10
23.	Мяч для метания 140 г	штук	10
24.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
25.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
26.	Пистолет стартовый	штук	2
27.	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м)	штук	1
28.	Рулетка 10 м	штук	3
29.	Рулетка 100 м	штук	1
30.	Рулетка 20 м	штук	3
31.	Рулетка 50 м	штук	2
32.	Секундомер	штук	10
33.	Скамейка гимнастическая	штук	20
34.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
35.	Стенка гимнастическая	пар	2
36.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
37.	Указатель направления ветра	штук	4
38.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
39.	Электромегафон	штук	1
Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Многоборье			
40.	Колокол сигнальный	штук	1
41.	Конус высотой 15 см	штук	10
42.	Конус высотой 30 см	штук	20
43.	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
44.	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
45.	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1
Прыжки, Многоборье			
46.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2

47.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
48.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
49.	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
50.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
51.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
52.	Ящик для упора шеста	штук	1
Метания, Многоборье			
53.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
54.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
55.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
56.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
57.	Диски обрезиненные (0,5 - 2,0 кг)	комплект	3
58.	Копье массой 600 г	штук	20
59.	Копье массой 700 г	штук	20
60.	Копье массой 800 г	штук	20
61.	Круг для места метания диска	штук	1
62.	Круг для места метания молота	штук	1
63.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
64.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
65.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
66.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
67.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
68.	Ограждение для метания диска	штук	1
69.	Ограждение для метания молота	штук	1
70.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1

Таблица 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуала	Ед. измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства

	льного пользования)					
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Перчатки для метания молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
5.	Шест	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
6.	Ядро	штук	на 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.	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
8.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
9.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для бега с препятствиями (стипель-чеза)	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для метания копья	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

2.9. 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	17	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	18	1

Качество по составу групп спортивной гимнастики определяется:

Групп начальной подготовки:

- 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 юношеского спортивного разрядов согласно с Единой всероссийской спортивной классификации.

Групп тренировочного этапа (спортивной специализации):

- Выполнение норм общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки;
- Выполнения 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;
- Выполнения нормативов 1-го юношеского и III, II, I спортивных разрядов в соответствии с 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;
- Выполнения 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
- Выполнения норм МС согласно Единой всероссийской спортивной классификацией.

2.10. 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.

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

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

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

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

— нагрузка в предыдущих занятиях;

— степень восстановления после предыдущих занятий.

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

2.11. 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, полугодных, а иногда более коротких циклов у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

В спортивной практике распространено планирование с одним циклом (одноцикловое) и двумя циклами (сдвоенный цикл) или многоцикловое. При

одноцикловом планировании тренировочный сезон (обычно 10-11 месяцев) и делится на периоды: подготовительный (X, XI, XII, I, II, III) соревновательный (IV, V, VI, VII, VIII) переходный (IX). При многоцикловом планировании первый цикл продолжается 3-5 месяцев, число остальных циклов зависит от календаря соревнований и приблизительно соответствует числу наиболее ответственных соревнований.

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 лыж и пр., закаляет волю спортсмена.

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка — выработка в общих чертах основных элементов тактики.

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

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

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

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

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

Задачи переходного периода являются:

Активный отдых – занятия общей физической подготовки, другими видами спорта.

Профилактические мероприятия, ликвидация последствий травм и т.п.

Повышение теоретических знаний.

Переходный период не должен приводить к значительному снижению тренированности.

Большое значение в спортивной практике имеет соблюдение принципа рационального чередования нагрузок и отдыха (принципа волнообразности).

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

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

1. **Втягивающие мезоциклы**
2. **Базовые мезоциклы**
3. **Контрольно-подготовительные мезоциклы**
4. **Предсоревновательные мезоциклы**
5. **Соревновательные мезоциклы**
6. **Восстановительно-поддерживающие мезоциклы**

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 проводится 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 - проведения 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: овладения техникой и ею совершенствование и 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.

Упражнения, 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 пользования 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 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 и 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 метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения тренера-преподавателя;
- 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	16	24	32
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	4 - 6	7 - 12	9 - 14	9 - 14
Общее количество часов в год	312	312	468	832	1248	1664
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 260	208 - 312	364 - 624	468 - 728	468 - 728

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 с 1-го 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- го. разрядов, а так же выполнения норм по Федеральное стандарта по ОФП и СФП, свыше 2 –х лет спортивной подготовки выполнения 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 - 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 УСР

_____ (_____)

«Утверждаю»

Директор ГОБУ ДОД

СДЮСШОР № 2 Московского р-на

_____ (_____)

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (НП – 1)

На 20__ - 20__ уч. год

Тренер-преподаватель _____

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													
Теория:													
Техника безопасности, правила поведения в зале и на стадионе, меры предупреждения травматизма	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							1					
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	1				1								
Правила организации и проведения соревнований по л/а	1											1	
Общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;	1												1
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	1						1						
Итого часов	9	1	1		1		1	1		1	1	1	1
Практика:													
ОФП (подвижные и спортивные игры)	196	16	16	16	15	15	15	15	15	15	18	18	22
СФП	51	3	4	4	4	4	6	6	6	6	4	4	
Технико-тактическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Восстановительные мероприятия	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика	4	1			1		1			1			
Итого часов	295	24	24	24	24	23	26	25	25	26	26	24	24
Участие в соревнованиях:													
Нормативы по ОФП и СФП	1												1
Нормативы по СФП	2			1				1					
Контрольно-переводные нормативы	2					2							
Итого часов	5			1		2		1					1
Мел. обледования	4					2					2		
Итого часов	4					2					2		
Всего часов:	312	25	25	25	25	27	28	26	25	26	28	25	25

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (СС – 1-2)

На 20__ - 20__ уч. год

Тренер-преподаватель _____

Группа Спортивной специализации 1-й – 2й год обучения

Структура годичного цикла	циклы	первый				второй				третий			
		периоды	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
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	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	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	1	1											
Построения трен занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	1										1		
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	1		1										
Итого часов	9	1	1	1	1		1		1	1	1	1	
<i>Практика:</i>													
ОФП (подвижные и спортивные игры)	295	16	16	16	15	15	15	15	15	15	18	18	22
СФП	70	3	4	4	4	4	6	6	6	6	4	4	
Технико-тактическая подготовка	42	2	2	2	2	2	2				2		2
Восстановительные мероприятия	17							6	6	5			
Инструкторская и судейская практика	4	1	1			1	1						
Итого часов	428	22	23	22	21	22	24	28	28	28	24	22	24
<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>	3	1					2						
Итого часов	27	5	4	--	4	4	6	2	--	--	2	--	2
Мед. обследования	4				2							2	
Итого часов	4	--	--	--	2	--	--	--	--	--	--	2	--
Всего часов:	468	28	28	23	28	26	31	30	29	29	27	25	26

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (СС -3-5)

На 20__ - 20__ уч. год

Тренер-преподаватель _____
 Группа спортивной специализации 3-й – 5-й 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	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	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	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	2	1						1						
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.	1		1											
Итого часов	12													
<i>Практика:</i>														
ОФП (подвижные и спортивные игры)	176	12	12	14	16	16	12	12	20	18	14	16	14	
СФП	316	23	25	24	28	28	26	28	24	20	20	20	24	
Технико-тактическая подготовка	240	15	15	20	30	30	20	20	24	24	20	12	10	
Восстановительные мероприятия	42		3	3	3	5	5	5	5	3		5	5	
Инструкторская и судейская практика	8		1			1					3	1	1	
Итого часов	782													
Контрольные соревнования	21		3	3	3					4	4	4		
Контрольно-переводные нормативы	2					2								
Нормативы по ОФП и СФП	2												2	
Отборочные соревнования	5			1	2								2	
Основные соревнования	4		2			2								
Итого часов	34													
Мед. обследования	4				2								2	
Итого часов	4				2							2		
Всего часов:	832													

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ССМ)

На 20__ - 20__ уч. год

Тренер-преподаватель _____

Группа совершенствования спортивного мастерства.

Структура годичного цикла	циклы		первый				второй				третий			
	периоды	соревновательный		подготовительный		соревновательный				переходный	подготовительный			
		этапы	Зимний сор-ый	Обще подготовительный	Специально подготовительный	Ранних соревнований	Основных соревновательный				Общеподготовительный	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	2			1						1				
Развития легкой атлетики в России и в мире	2					1						1		
Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировочного занятия	2								1				1	
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	2										1		1	
Общая характеристика техники избранного вида л/а	2			1								1		
Средства и методы развития основных физ. качеств	2				1					1				
Правила организации и проведения соревнований по л/а, судейство	4	2					2							
Построения трен занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	2				1						1			
Самоконтроль за тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	2					1			1					
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	4		2					2						
Итого часов	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
<i>Практика:</i>														
ОФП (подвижные и спортивные игры)	347	40	33	34	26	20	20	24	24	26	30	30	40	
СФП	667	50	49	49	55	61	66	66	65	56	55	50	45	
Технико-тактическая подготовка	72	5	5	5	5	5	5	5	6	7	8	8	8	
Восстановительные мероприятия	70	4	5	6	6	6	6	6	6	6	7	7	5	
Инструкторская и судейская практика	20	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	
Итого часов	1176	100	93	96	94	94	99	103	103	97	102	96	99	
Контрольные соревнования	28	4	4	4	4			4				4	4	
Контрольно-переводные нормативы	2						2							
Нормативы по ОФП и СФП	2										2			
Отборочные соревнования	6						2		2		2			
Основные соревнования	6	2					2		2					
Итого часов	44	6	4	4	4	4	2	6	2		4	4	4	
Мед. обследования	4				2							2		
Итого часов	4	--	--	--	2	--	--	--	--	--	--	2	--	
Всего часов:	1248													

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ВСМ)

На 20__ - 20__ уч. год

Тренер-преподаватель _____

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 подг отов итель ный	Спец иальн о подг отов итель ный	Ранних соревнований	Специ ально подг отов итель ный	Основных соревнователь ный				Об ще по дго тов итель ный	Спец иальн о подг отов итель ный	
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	2			1						1				
Развития легкой атлетики в России и в мире	2					1						1		
Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировочного занятия	2								1				1	
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	2										1		1	
Общая характеристика техники избранного вида л/а	2			1								1		
Средства и методы развития основных физ. качеств	2				1					1				
Правила организации и проведения соревнований по л/а, судейство	4	2					2							
Построения трен занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	2				1						1			
Самоконтроль за тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	2					1			1					
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	4		2					2						
Итого часов	24													
<i>Практика:</i>														
ОФП (подвижные и спортивные игры)	370	26	41	30	45	24	25	20	24	26	35	32	42	
СФП	1018	93	82	90	80	90	90	90	90	85	75	80	73	
Технико-тактическая подготовка	96	10	9	10	8	9	9	8	8	7	6	6	6	
Восстановительные мероприятия	86	6	6	6	8	8	8	8	8	8	6	8	6	
Инструкторская и судейская практика	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	
Итого часов	1592	137	140	138	143	133	134	128	132	128	123	128	128	
<i>Контрольные соревнования</i>	28	4	4	4	4			4				4	4	
Контрольно-переводные нормативы	2					2								
Нормативы по ОФП и СФП	2										2			
Отборочные соревнования	6					2		2			2			
<i>Основные соревнования</i>	6	2					2		2					
Итого часов	44	6	4	4	4	4	2	6	2		4	4	4	
Мед. обследования	4				2							2		
Итого часов	4	--	--	--	2	--	--	--	--	--	--	2	--	
Всего часов:	1664													

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)	Ежедневно после тренировки	тренер, мед. работник
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	Витаминизация, витаминизированный напиток «Сила дыхания», (кроме запрещённых),	осенне-зимний весенне-летний период	мед. работник
5	Купание в бассейне	в ходе тренировочных, и восстановительных сборов по календарному плану	тренер сборной команды

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 антидопингово обеспечения, спортсменов.

№ п/п	Мероприятие	Срок	Исполнитель
1.	Утверждение ответственных лиц за антидопинговое обеспечение в период тренировки и подготовки спортсменок к соревнованиям.	сентябрь	Администрация ГОБУ ДОД СДЮСШОР № 2
2.	Формирование списка кандидаток на участие в городских и всероссийских соревнованиях	октябрь	старший тренер
3.	Прохождение углубленного обследования УМО в специализированных медицинских	октябрь-ноябрь	Зам директора по УСР

	учреждениях, согласно графику.	апрель -май	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 ДОД СДЮСШОР № 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 спортсменок и обслуживающего персонала.	весь период	Мед. работники, Инструктор- методист, Старший тренер.
7.	Подготовка методичек и распространение информационных антидопинговых материалов по линии МОК, МПК для спортсменок и обслуживающего персонала	весь период	Инструктор методист, Старший тренер.
8.	Предоставление информации о местонахождении спортсменок.	весь период	старший тренер, Инструктор- методист.

3.8.1. 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 тренировочного этапа 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 возрастного 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.

№ 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-переводных нормативов, в роли судьи, арбитра, секретаря, секундометриста.	апрель-май	старший тренер, 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
7	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
8	Самостоятельное ведению дневника спортсмена, (учет тренировочных и соревновательных нагрузок, спортивные результаты)	ежедневно	тренер группы

IV СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду легкая атлетика

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

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
 (Приложение № 5 к ФССП)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)
Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 25 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)
Выносливость	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)
Прыжки		
Скоростные качества	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)
Метания		
Скоростные качества	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,7 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 28 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков)

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

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
(Приложение N 6 к ФССП)**

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

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

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА
(Приложение N 7 к ФССП)**

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

Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,0 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 6 мин. 00 с)	Бег 2000 м (не более 7 мин. 10 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Спортивная ходьба		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
Выносливость	Бег 5 км (не более 17 мин. 30 с)	Бег 3 км (не более 12 мин. 00 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Прыжки		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Полуприсед со штангой (не менее 80 кг)	Полуприсед со штангой (не менее 40 кг)
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,4 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Метания		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,6 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,7 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
Силовые качества	Рывок штанги (не менее 70 кг)	Рывок штанги (не менее 35 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,7 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

качества	(не менее 250 см)	(не менее 210 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 7 м 60 см)	Тройной прыжок с места (не менее 7 м 00 см)
Силовые качества	Жим штанги лежа (не менее 70 кг)	Жим штанги лежа (не менее 25 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(Приложение N 8 к ФССП)**

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

	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
Выносливость	Бег 5 км (не более 17 мин. 00 с)	Бег 3 км (не более 11 мин. 30 с)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Полуприсед со штангой (не менее 100 кг)	Полуприсед со штангой (не менее 50 кг)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Метания		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,4 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,3 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 280 см)	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)
Силовые качества	Рывок штанги (не менее 80 кг)	Рывок штанги (не менее 40 кг)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 270 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м 75 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м 30 см)
Силовые качества	Жим штанги лежа (не менее 80 кг)	Жим штанги лежа (не менее 30 кг)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

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 гимнастов, 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 счёт количеству повторений

- в протоколе фиксируется только одна метрическая оценка,

- при повторном 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 в 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 так же 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.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки личности, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медицинского обследования

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений.

Бег на короткие дистанции

Бег 100-200 м.

Этап подготовки	Этап начальной подготовки																	
	Тройной прыжок с/м см		Прыжок в длину с/м, см		Бег 30 м с н/с, сек		Бег 30 м с н/с, сек (с ходу)		Бег 60 м. с. н/с, сек.		Бег на 100 м., сек		Бег на 200 м., сек.		Бег на 300 м., сек		Спорт. разряд	
	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.		юн./Дев.
НП-1	620-650	5,70-5,80	225-230	1,90	5,0-4,9	6,0-5,9	3,9-3,8	4,2-4,0	8,6-8,4	---	---	---	---	---	---	---	---	б/р
НП-2	650-680	5,80-6,00	230-240	2,00	4,9-4,8	5,8-5,7	3,8-3,7	3,9-3,8	8,0-8,2	---	---	---	---	---	---	---	---	юн.р
НП-3	650-680	6,00-6,20	230-240	2,10	4,8-4,6	5,5-5,2	3,7-3,6	3,8-3,7	8,0-8,2	---	---	---	---	---	---	---	---	юн.р.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)																		
СС-1	680-700	6,30-6,40	240	2,15	4,8-4,6	5,0	3,6	3,7	8,0	8,5	12,4-12,2	14,7-14,5	---	---	---	---	---	3 юн. р
СС-2	700-740	6,40-6,50	240-250	2,20	4,6-4,4	5,0-4,9	3,4-3,5	6,7-3,6	7,8-7,7	8,3-8,2	12,0-11,6	14,7-14,0	---	---	---	---	---	III р
СС-3	740-760	6,30-6,60	250-260	2,25	4,4-4,3	4,8-4,7	3,4-3,3	3,6-3,5	7,7-7,5	8,1-8,0	11,6-11,4	13,6	23,6-23,0	31,0-28,5	38,5-38,0	48-44	III - II р	
СС-4	760-800	6,60-6,70	260-270	2,30	4,3-4,2	4,8-4,7	3,3-3,2	3,5-3,4	7,4-7,2	8,0-7,9	11,3-11,0	13,6-13,0	22,9-22,6	28,526,6	37,5-37,0	44,0-41,0	II-1 р	
СС-5	800-820	6,60-6,70	270-280	2,40	4,1-4,0	4,6-4,5	3,1-3,0	3,4-3,3	7,1-6,9	7,8-7,7	11,3-11,0	13,0-12,2	22,6-22,5	26,8-25,2	37,0-35,5	42,0-41,0	I р	
Этап совершенствования спортивного мастерства																		
ССМ	830-850	7,20-7,70	280	2,50-2,65	3,95-3,85	3,3-3,2	2,9-2,85	3,25-3,20	6,7	7,6-7,5	10,7	12,3-11,8	22,0-21,6	25,3-24,14	34,5-33,5	40,0-39,5	---	КМС
ВСМ	870-900	7,70-8,20	300	2,65-2,80	3,8-3,5	4,1-3,9	2,8-2,7	3,2-3,0	6,8-6,7	7,5-7,3	10,6-10,3	10,64-10,34	21,34-20,75	24,14-22,94	---	---	---	МС-МСМК

100 м., 200 м., 300 м., - выполняется одна из дистанций
Бег 400 м

Этап начальной подготовки																					
Этап подгот овки	Тройной прыжок с/м, см		Прыжок в длину с/м, см		Бег 30 м, н/с сек		Бег 30 м с н/с, сек (с ходу)		Бег 60 м. с. н/с, сек.		Бег на 100 м., сек		Бег на 200 м., сек.		Бег на 300 м., сек		Бег на 400 м., сек		Спорт. разряд		
	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.			
	с/с	сек	с/с	сек	с/с	сек	с/с	сек	с/с	сек	с/с	сек	с/с	сек	с/с	сек	с/с	сек			
НП-1	600- 620	560	200	190	5,2- 5,0	5,0	4,4 4,2	5,2 4,2	9,0 8,9	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	Юн./ Дев	
НП-2	620- 640	570	210 220	200	5,0- 4,8	4,9 4,0	4,2 4,0	5,0 4,0	8,9 8,8	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	б/р	
НП-3	640- 680	580	230- 240	210 240	4,7- 4,6	4,8 4,6	3,8 3,6	4,5 3,6	8,6 8,4	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	юн.р.	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)																					
СС-1	680- 700	600	240	210	4,6- 4,5	4,8 4,5	3,5- 3,6	3,8 3,6	8,4 8,1	15,2	18,0	34,0	37,0	59,0	---	---	---	---	---	Юн./ Дев	
СС-2	700- 740	620	240- 250	215 250	4,5- 4,4	4,7 4,4	3,5- 3,4	3,7 3,4	8,4 8,1	12,4- 12,2	14,8	25,6	31,0	43,0	49,0	49,0	45,0	45,0	45,0	3 юн. р	
СС-3	740- 760	640	250- 260	220 260	4,4- 4,3	4,6 4,3	3,4- 3,3	3,6 3,3	8,0 7,8	12,0- 11,6	14,8	25,6	31,0	43,0	49,0	49,0	45,0	45,0	45,0	III р	
СС-4	760- 800	660	260- 270	230 270	4,3- 4,2	4,5 4,2	3,3- 3,2	3,5 3,2	7,8 7,6	11,6- 11,4	13,8	24,2	28,5	40,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	III-IV р	
СС-5	800- 820	680- 700	270- 280	235 280	4,1- 4,0	4,4 4,0	3,1- 3,0	3,45 3,0	7,6 7,4	11,3- 11,0	13,0	23,0	26,8	37,0	42,0	42,0	42,0	42,0	42,0	II р	
Этап совершенствования спортивного мастерства																					
ССМ	820 900	710 740	280 300	240 250	4,35 4,30	4,30 4,30	3,0 2,75	3,45 3,20	7,0 6,8	10,8 10,4	12,3 11,8	22,0/ 22,0	25,3	34,5	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	Юн./ Дев	
Этап высшего спортивного мастерства																					
ВСМ	860 900	750 760	290 300	250 280	3,8 3,7	4,80 4,10	2,8 2,7	3,20 3,00	6,8 6,7	10,6 10,3	11,8- 11,3	21,34 20,75	24,0	---	---	---	---	---	---	---	Юн./ Дев
																					МС/М СМК
																					48,55 46,80
																					55,15 52,50

- 100 м., 200 м., 300 м., - выполняется одна из дистанций

Бег 800 – 1500 м

Этап подготовки	Этап начальной подготовки																		Спорт разряд Юн./Дев.
	800 м		30 м с/ х сек.		60 м с/с, сек		600 м., сек		Прыж. в дл. с/м, см		Пр. тр. с/м, см		Бег на 1500 м., сек.		Юн./Дев.				
	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.		юн.	дев.		
НП-1	---	---	4,2	5,0	8,8	11,0	2,33	2,25,0	210	175	620	560	---	---	---	---	б/р		
НП-2	---	---	3,8	4,8	8,7	10,5	2,20	2,20,0	220	180	650	570	---	---	---	---	юн.р		
НП-3	3,00,0	---	3,6	4,5	8,4	9,9	2,10	2,15,0	230	185	670	580	---	---	---	---	юн.р.		
	2,51,0		3,4		8,1	9,1													
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)																			
СС-1	2,51,0	3,32,0	3,6	4,5	8,4	8,7	1,54	2,15,0	230	195	670	600	6:12,0	7:12,0	3 юн. р				
СС-2	2,21,0	2,47,0	3,4	4,0	8,1	8,6	1,46	1,57,0	240	200	700	620	4:47,0	5:42,0	III р				
СС-3	2,21,0	2,47,0	3,4	3,9	8,0	8,4	1,40	1,57,0	250	205	750	640	4:47,0	5:42,0	III – II р				
СС-4	2,11,0	2,36,0	3,3	3,8	7,8	8,3	1,37	1,48,0	260	210	770	650	4:27,0	5:17,0	II р				
СС-5	2,01,0	2,26,0	3,2	3,6	7,6	8,0	1,35	1,42,0	280	210	800	670	4:09,5	4:57,0	I р				
	2,01,0	2,26,0	3,1		7,0														
Этап совершенствования спортивного мастерства																			
ССМ	1:55,0	2:16,0	3,1	3,6	8,0	7,9	1,22,0	1,36,0	280	215	800	690	3:56,7	4:37,0	Юн./Дев				
			2,9	3,5	---				300	230	820	720			КМС				
Этап высшего спортивного мастерства																			
ВСМ	1:50,0	2:07,0	3,0	---	---	---	---	---	---	---	820	---	3:48,0	4:19,0	Юн./Дев				
	1:48,45	2:02,15	2,9										3:40,0	4:08,0	МС-МСМК				

- 800 м., 1500 м. – выполняется одна из дистанций

Бег 100 – 400 м с/б (девушки), 110 – 400 м. (юноши)

Этап ПОДГОТОВКИ	Прыжок в длину с/м. см		Пр. тр. с/м. см		30 м с/х сек.		30 м сек. с/с сек		60 м. с/с. сек		100 м., сек.		400 м. с/б сек.		110 м с/б сек.		100 м.с/б. сек.		Спорт разряд
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн./дев.		
НП-1	200	190	610		3,8	5,0	6,0	8,8	10,0										юн./дев.
НП-2	210	195	620		3,7	4,8	5,8	8,6	9,9										б/р
НП-3	220	205	650	570	3,6	4,7	5,7	8,4	9,4			14,0							юн.р.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)																			
СС-1	230	205	700	600	3,6	4,6	5,6	8,2	9,3	46,5	12,8							22,6 (до 14) 22,8 (14-17)	3 юн. р
СС-2	240	210	750	620	3,4	4,5	5,5	8,0	9,1	40,0	12,4	14,7	1:10,0 (до 23) 1:10,0 (до 18)			18,5 (до 23) 18,1 (до 20) 17,7 (14-17)		18,1 (до 14) 18,3 (14-17) 18,5 (до 23)	III р
СС-3	250	220	780	630	3,3	4,0	5,0	7,9	9,0	38,0	12,4	14,5	1:10,0 (до 23) 1:04,0 (до 23)			18,5 (до 23) 18,1 (до 20) 17,7 (14-17)		18,1 (до 14) 18,3 (14-17) 18,5 (до 23)	III – II р
СС-4	260	230	800	680	3,1	3,8	4,8	7,8	8,8	37,3	12,4	14,0	1:04,0 (до 23) 1:02,5 (до 18)			17,2 (до 23) 16,8 (до 14) 17,0 (14-17) 16,4 (14-17)		16,8 (до 14) 17,0 (14-17) 17,2 (до 23)	II р
СС-5	270	240	820	700	3,0	3,5	4,5	7,6	8,5	36,0	11,1	13,6	59,0 (до 23) 57,5 (до 18)			16,4 (до 23) 15,6 (до 20) 15,2 (14-17)		15,8 (14-17) 16,0 (до 23)	I р
Этап совершенствования спортивного мастерства																			
ССМ	280	245	850	750	2,9	3,4	4,4	7,4	7,8	35,3	10,7	13,0	55,5 (до 23) 54,0 (до 18)			15,0 (до 23) 14,6 (до 20) 14,2 (14-17)		14,8 (14-17) 15,0 (до 23)	КМС
ВСМ	290	250	900	770	2,8	3,2	4,3	7,0	7,4	33,3	10,4	12,0	52,15 - 49,5 (авто до 23)			14,34 - 13,70 (до 23)		13,94 (ав) 13,0 (ав)	МС-МСМК
	300	265	800	800	3,0	3,0	4,0	6,8	7,0	35,3	11,6	11,6	58,5 - 55,20* (авто)						

• 400 м. с/б, 100 м. с/б, 110 м. с/б – выполняется одна из дистанций

- Для норм отмеченных знаком «*» за выполнение нормы на спортивных соревнованиях не ниже статуса международных спортивных соревнований, включённых в ЕКП, чемпионата России, Кубка России.
- Спортивная ходьба.

Этап подготовки	Прыжок в длину с/м, см		Пр. тр. с/м, см		30 м с/х сек		60 м с/с, сек		Ходьба 3000 м		Ходьба 5000 м.		Ходьба 10000 м		Ходьба 20 км.		Спорт разряд
	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	
НП-1	150	160	510		5,2	5,2		11,0									юн./дев.
НП-2	160	170	520		4,8	5,0		10,5									б/р
НП-3	170	180	550	570	4,2	4,8		9,9									юн. р.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

СС-1	180	185	570	600	3,8	--		9,5	19:00,0	22:00,0	33:00,0	38:00,0					3 юн. р
СС-2	190	190	580	610	3,4	---		9,4	16:00,0	17:50,0	27:30,0	30:30,0	58:00,0	1:03:00,0	2:03:00,0	Закончить дистанцию	III р
СС-3	195	195	600	620	3,2	---		9,3	16:00,0 14:50,0	16:30,0	27:30,0 16:45,0	30:30,0 28:00,0	58:00,0 52:00,0	1:05:00,0 59:00,0	2:03:00,0 1:50:00,0	Закончить дистанцию	III – II р
СС-4	200	200	620	630	3,0	---		9,3	14:50,0	17:50,0 16:30,0	16:45,0	28:00,0	52:00,0	59:00,0	1:50:00,0	2:05:00,0	II р
СС-5	210	210	630	650	3,0	---		9,2	13:40,0	15:20,0	15:40,0	26:00,0	48:00,0	55:00,0	1:41:00,0	1:55:00,0	I р

Этап совершенствования спортивного мастерства

ССМ	215 220	215	650 670	680 700	---	---		9,1 9,0	12:45,0	14:20,0	21:40,0	24:30,0	45:00,0	51:30,0	1:35:00,0	1:47:00,0	КМС
-----	------------	-----	------------	------------	-----	-----	--	------------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	-----------	-----------	-----

Этап высшего спортивного мастерства

ВСМ	---	220	---	700 760	---	---		---	---	---	23:00,0	41:00,0	48:30,0 46:30,0	1:29:00,0 1:21:30,0	1:42:00,0 1:33:00,0*	МС- МСМК
-----	-----	-----	-----	------------	-----	-----	--	-----	-----	-----	---------	---------	--------------------	------------------------	-------------------------	-------------

- 3000 м, 5000 м., 10000 м., 20 км. - выполняется одна из дистанций
- Для норм отмеченных знаком «*» за выполнение нормы на спортивных соревнованиях не ниже статуса международных спортивных соревнований, включённых в ЕКП, чемпионата России, Кубка России.

Прыжки в высоту

Этап ПОДГОТ ОВКИ	Прыжок в длину с/м. см		Пр. тройной с/м. см		30 м с/х сек		30 м. с/с. сек		300 м., сек		100 м., сек		Прыжок в высоту с места, см		Прыжок в высоту с разбега		Спорт разряд
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	
НП-1	200	200	610	560	3,9	4,2	5,0	5,2	49,5	---	14,5	14,5	45	---	---	---	б/р
НП-2	210	205	620	600	3,8	4,3	4,9	5,1	48,0	---	14,0	14,3	50	35	---	---	юн.р
НП-3	220	210	650	640	3,7	4,0	4,8	4,9	47,0	48,0	13,6	14,0	60	40	---	---	юн.р.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

СС-1	230	215	700	650	3,6	3,7	4,5	4,8	46,5	47,8	13,0	13,8	65	45	1,30	1,10	3 юн.р
СС-2	240	220	750	660	3,5	3,6	4,4	4,7	46,0	47,7	12,6	13,2	70	50	1,60	1,40	IIIр
СС-3	250	225	780	670	3,4	3,5	4,3	4,6	45,5	47,4	12,4	13,0	72	55	1,60 1,75	1,40 1,50	III-IIр
СС-4	260	235	800	680	3,2	3,4	4,2	4,5	45,0	47,0	12,1	12,8	75	60	1,75	1,50	IIр
СС-5	270	240	820	720	3,1	3,4	4,1	4,4	---	---	11,6	12,6	80	65	1,90	1,65	Iр

Этап совершенствования спортивного мастерства

ССМ	290	245	850	730	3,0	3,3	4,05	4,3	---	---	11,4	12,5	85	70	2,02	1,75	КМС
	315	255	870	760	2,9	3,2	3,8	4,2			11,0	12,3	95	75			

Этап высшего спортивного мастерства

ВСМ	320	260	900	765	2,9	3,2	4,0	4,1	---	---	10,9	12,3	95	77	2,15	1,84	МС-
	340	280	800	800	2,7	3,1	3,8	3,8			10,5	12,2	110	80	2,28*	1,94*	МСМК

- Для норм отмеченных знаком «*» за выполнение нормы на спортивных соревнованиях не ниже статуса международных

спортивных соревнований, включённых в ЕКП, чемпионата России, Кубка России.

Прыжки в длину с разбега

Этап ПОДГОТОВКИ	Прыжок в длину с/м, см		Пр. тройной с/м, см		30 м с/с, сек		30 м. с/с, сек		Пятерной на толчковой ноге с б.ш., м		100 м., сек		Прыжок в длину с разбега, см		Прыжок в высоту с разбега, см		Спорт разряд
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	
НП-1	200	200	610	560	3,9	4,2	5,0	5,2	---				юн	дев	110		юн./дев.
НП-2	210	205	620	600	3,8	4,3	4,9	5,1	---						110		юн.р
НП-3	230	210	650	640	3,7	4,0	4,8	4,9	---						120		юн.р.
						3,8									140		

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

СС-1	240	215	700	650	3,6	3,7	4,5	4,8	19,00		12,4		4,0		145		3 юн.р
СС-2	250	220	740	660	3,5	3,6	4,4	4,7	20,00		11,6		5,60		160		III р
СС-3	260	225	760	670	3,4	3,5	4,3	4,6	20,50		11,4		5,60		170		III - II р
СС-4	270	235	820	680	3,2	3,4	4,2	4,5	21,00		11,3		6,25		180		II р
СС-5	280	240	---	720	3,1	3,4	4,1	4,4	21,50		11,0		6,75		185		I р

Этап совершенствования спортивного мастерства

ССМ	---	245	---	730	3,0	3,3	4,05	4,3	21,50		11,0		7,10		---		КМС
		255		760	2,9	3,2	3,8	4,2	22,50		10,5						

Этап высшего спортивного мастерства

ВСМ	---	260	---	765	2,9	3,2	4,0	4,1	22,75		10,5		5,30		---		МС-
		280		800	2,7	3,1	3,8		23,50		10,3		5,70				МСМК

Прыжки с шестом

Этап ПОДГОТОВКИ	Прыжок в длину с/м. см		Пр. пр. с/м. см		30 м с/х сек.		Поднимание ног в висе		Подтягивание, кол во раз		Прыжок в высоту с разбега, м (в соревновании)		Прыжок в длину с разбега, м (в соревновании)		Прыжок с шестом с разбега, м (в соревновании)		Спорт разряд
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	
НП-1	200	190	610	---	3,8	5,0	5	5	3	3	110	100	---	---	Не устанавливается	Не устанавливается	б/р
НП-2	210	195	620	----	3,7	4,8	10	10	5	5	120	110	---	---	Не устанавливается	Не устанавливается	юн.р
НП-3	220	205	650	570	3,6	4,7	15	15	8	8	130	120	400	360	Не устанавливается	Не устанавливается	юн.р.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)																	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн./дев.
СС-1	230	205	700	600	3,6	4,6	25,6	24,65	9	9	130	130	412	420	2,10	1,80	3 юн. р
СС-2	240	210	750	620	3,4	4,5	22,5	22,2	10	10	143	140	450	470	3,20	2,40	III р
СС-3	250	220	780	630	3,3	4,0	21,0	21,2	12	12	152	150	500	501	3,20	2,40	III - II р
СС-4	260	230	800	680	3,1	3,8	20,2	20,6	14	14	161	160	560	520	3,70	2,80	II р
СС-5	270	240	820	700	3,0	3,5	18,4	19,6	15	15	---	---	580	560	4,20	3,00	I р
Этап совершенствования спортивного мастерства																	
ССМ	280	245	850	750	2,9	3,4	18,4	19,6	16	16	---	---	600	582	4,80	3,50	КМС
	285	250	870	760		3,3	17,0	18,65	20	20	180	180					
Этап высшего спортивного мастерства																	
ВСМ	290	250	900	770	2,8	3,2	---	---	20	20	---	---	710	586	5,30	4,00	МС
	300	265		800		3,0					189	189		610	5,70	4,50*	МСМК

- Для норм отмеченных знаком «*» за выполнение нормы на спортивных соревнованиях не ниже статуса международных спортивных соревнований, включённых в ЕКП, чемпионата России, Кубка России.

Толкание ядра и метание диска, метание молота

Этап ПОДГОТОВКИ	Прыжок в длину с/м, см		30 м с/х сек.		Бросок набивного мяча снизу вперед. (дев. 2 кг., юн. 3 кг.)		Бросок набивного мяча (юн. ядра) через гол. назад, м.		Приседание со штангой		Толкание ядра Юн. (до 14 лет) - 4,0 кг Юн. (14-17 лет) - 5,0 кг Дев. (до 18 лет) - 3,0 кг Юн. (до 20 лет) - 6,0 кг Муж., юн. (до 23 лет) - 7,26 кг Жен., юниорки (до 23 лет) - 4,0 кг		Метание диска Юн. (до 14 лет) - 1,0 кг Дев. (до 14 лет) - 0,75 кг. Юн. (14-17 лет) - 1,5 кг Юн. (до 20 лет) - 1,75 Муж., юн. (до 23 лет) - 2 кг Жен., юниорки (до 23 лет) - 1 кг юниорки (до 20 лет) - 1 кг		Метание молота Юн. (до 14 лет) - 4,0 кг Юн. (14-17 лет) - 5,0 кг Дев. (до 18 лет) - 3,0 кг Юн. (до 20 лет) - 6,0 кг Муж., юн. (до 23 лет) - 7,26 кг Женщины, юниорки (до 23 лет) юниорки (до 20 лет) - 4,0 кг		Спорт разряд
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1																	18
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн./дев.
НП-1	210	170	3,9	4,0	12,00	10,00	8,00 10,0	12,0	---	---	---	---	---	---	---	---	б/р
НП-2	220	180	3,7	3,8	13,50	12,00	10,00 12,50	12,50	---	---	---	---	---	---	---	---	юн.-р
НП-3	235	200	3,6	3,7	14,00	13,50	12,50 13,00	13,50	---	---	---	---	---	---	---	---	юн.-р.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

	Взятие штанги на грудь кг.		Жим штанги лежа		Юн	Дев	Юн	Дев	Юн	Дев	Юн	Дев	Юн	Дев	Юн	Дев	Юн./Дев.
	юн	дев	юн	дев													
СС-1	240	215	3,5	3,6	50	30	8,00-4,0 кг	6,00-3,0 кг	26,00-1,0 кг	17,00-0,75кг 16,00-1 кг	29,00 4,0 кг	20,00-3,0 кг.	3 юн.-р				
СС-2	250	220	3,4	3,6	60	35	10,70-4,0 кг 10,50-5,0 кг 10,00-6,0 кг	9,00-3,0 кг 8,50-4,0 кг	37,00-1,0 кг 33,00-1,5 кг 31,00-1,75 30,00-2 кг	29,00-0,75кг 28,00-1 кг	46,00 4,0 кг 44,00 5,0 кг 43,00 6,0 кг 42,007,26 кг	3 юн.-р Ш Р					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
СС-3	260	225	3,3	3,6	70	40	55 60	60	10,70-4,0 кг 10,50-5,0 кг 10,00-6,0 кг 13,00-4,0 кг 12,70-5,0 кг 12,50-6,0 кг 12,00-7,26 кг	9,00-3,0 кг 8,50-4,0 кг 10,80-3,0 кг 10,00-4,0 кг	37,00-1,0 кг 33,00-1,5 кг 31,00-1,75 30,00-2 кг 41,00-1,0 кг 39,00-1,5 кг 38,00-1,75 37,00-2 кг	29,00-0,75кг 28,00-1 кг 33,00-0,75кг 32,00-1 кг	46,00-4,0 кг 44,00-5,0 кг 43,00-6,0 кг 42,00-7,26 кг 54,00-4,0 кг 50,00-5,0 кг 49,00-6,0 кг 48,0-7,26 кг	53,00-3,0 кг 52,00-4,0 кг 39,00-3,0 кг 38,00-4,0 кг	III – II p
СС-4	270	230	3,3	3,6	80	45	60 70	70	13,00-4,0 кг 12,70-5,0 кг 12,50-6,0 кг 12,00-7,26 кг	10,80-3,0 кг 10,00-4,0 кг	41,00-1,0 кг 39,00-1,5 кг 38,00-1,75 37,00-2 кг	33,00-0,75кг 32,00-1 кг	54,00-4,0 кг 50,00-5,0 кг 49,00-6,0 кг 48,00-7,26 кг	39,00-3,0 кг 38,00-4,0 кг	II p
СС-5	280	240	3,3	3,6	85	50	80 90	80	15,00-4,0 кг 14,70-5,0 кг 14,50-6,0 кг 14,00-7,26 кг	12,80-3,0 кг 12,00-4,0 кг	47,00-1,0 кг 45,00-1,5 кг 44,00-1,75 43,00-2 кг	39,00-0,75кг 40,00-1 кг	60,00-4,0 кг 56,00-5,0 кг 48,00-7,26 кг	46,00-3,0 кг 42,00-4,0 кг	Ip

Этап совершенствования спортивного мастерства

ССМ	290 300	250 260	3,2 3,4	3,5 3,4	85 115	60 80	100 120	100 110	16,00-5,0 кг 15,90-6,0 кг 15,60-7,26 кг	14,80-3,0 кг 14,00-4,0 кг	51,00-1,5 кг 50,00-1,75 49,00-2 кг	46,00-1 кг	63,00-7,26 кг 62,00-6,0 кг 60,00-5,0 кг	52,00-3,0 кг 48,00-4,0 кг	КМС
-----	------------	------------	------------	------------	-----------	----------	------------	------------	-----------------------------------------------	------------------------------	------------------------------------------	------------	-----------------------------------------------	------------------------------	-----

Этап высшего спортивного мастерства

ВСМ	310 320	280 290	3,1 3,0	3,3	110 120	95 130	130 190	140x1 150x2	17,20-7,26 кг 20,00-7,26 кг	15,80-4,0 кг 18,60-4,0 кг	54,50-2 кг 63,00-2 кг	53,00-1 кг 62,00-1 кг	67,00-7,26 кг 77,00-7,26 кг	56,00-4,0 кг 68,00%-4,0 кг -	МС- МСМК
-----	------------	------------	------------	-----	------------	-----------	------------	----------------	--------------------------------	------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------------	---------------------------------	-------------

Метание копья

Этап ПОДГОТ ОВКИ	Прыжок в длину с/м, м		Пр. тройной см		30 м с/х сек		Присед со штангой, кг	Рывок штанги кг.	Метание ядра 4 кг. через голову назад, м.		Бросок набивного мяча через голову назад, м.		Взят. на гр	Мета ние копья с места, м.	Метание копья Юн. (до 16 лет) - 600 г Дев. (до 14 лет) - 400 г Юн. (16-17 лет) - 700 г Дев. (до 18 лет) - 500 г Муж., юниоры (до 23 лет), юниоры (до 20 лет) - 800 г Жен., юн-ки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет) - 600 г	Спорт разряд	
	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.			юн.	дев.	юн.	дев.					юн.
НП-1	210	190		540	3,9	4,0	----	----	12,0	10,50	----	----	----	----	----	б/р	
НП-2	220	200		560	3,7	3,8	----	----	13,50	11,50	----	----	----	----	----	юн.р	
НП-3	230	210		570	3,6	3,8	----	----	14,40	12,00	----	----	----	----	----	юн.р.	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)																	
СС-1		215		640	3,5	3,7	80	--	9,50	----	----	----	50	27	33,00-600 г	17,00-400г 22,00-500г 25,00-600	3 юн.р
СС-2		220		660	3,4	3,6	90	25	10,00	----	----	----	60	28	45,00-600 г 44,00-700 г 43,00-800 г	26,00-400г 28,00-500 г 25,00-600 г	Шр
СС-3		226		670	3,3	3,6	100	30	10,50	----	----	----	70	30	45,00-600 г 44,00-700 г 43,00-800 г 54,00-600 г	26,00-400г 28,00-500 г 25,00-600 г 33,00-400г	Ш-Шр

Многоборья в 4-борье и 3-борье юношей (до 15 лет)

Этап ПОДГОТОВКИ	Тройной прыжок с/м, см	30 м с/х сек	30 м., с/с, сек	60 м., с/с, сек	Бросок ядра через голову, назад, м.	Бросок ядра с низу вперед, м.	Разница в				Прыжок в высоту (см)	1000 м (мин, с)	4-борье	3-борье	Спорт разряд
							Беге на 30 м с/с и 30 м с/х	Беге 100 м с/б и на 100 м.	Толкание ядра с/м и со скачком	Межу рез. в прыжке в/в и ростом					
	юн	юн	юн	юн	юн	юн	юн	юн	юн	юн	юн	юн	юн	юн	юн./дев.
НП-1	680	3,9 3,8	4,7 4,8	8,3 8,2	10,0 (4 кг)	9,0 (4 кг)	----	----	----	5:14,5	95	----	----	б/р	
НП-2	720	3,7 3,6	4,5 4,6	8,1 8,0	11,0 (4 кг)	10,0 (4 кг)	----	----	----	4:43,8	105	330	220	юн.р	
НП-3	740	3,6 3,5	4,5 4,4	7,8 7,7	12,0 (4 кг)	11,0 (4 кг)	----	----	----	4:32,6	110 115	330	220	юн.р.	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)															
СС-1	750	3,5	4,4 4,3	7,7 7,6	13,0 (4 кг)	12,0 (4 кг)				4:21,7	115 120	330	220	3 юн.р	
СС-2	800	3,4	4,4 4,3	7,6 7,5	13,50 (4 кг)	12,50 (5 кг)				3:59,4	120 130	360	250	III р	
СС-3	830	3,4	4,4 4,3	7,6 7,5	14,0 (5 кг)	12,50 (5 кг)	1,2	4,2	0,8	3:28,8	130 140	360 370	260	III – II р	

Многоборья в 5-ти, 6-ти, 7 ми, 8-ми, 10-ти борье юношей (с 14 лет)

	Тройно й прыжок с/м, см	30 м с/х сек	30 м., с/с, сек.	60 м., с/с, сек	Разница в						5- борье	6-борье	7-борье	8-борье	10-борье	Ир										
					Толкание ядра с/м и со скачком	Рез в метании диска с/м и с/п. м	Межу рез. в прыжке в/в и ростом	Разность метания копья с/м и с/р. м	Беге 100 м с/б и на 100 м.	Прыжке в длину с/м и с разбега 12 ш., см							3400 (14-17 л) 3600 (до 20-23 л)	3900 (14-17 л)	4600 (14-17 л) 4600 (до 20 л) 4500 (до 23 л)	3500 (14-17 л) 3500 (до 20 л) 3400 (до 23 л)	4100 (14-20 л) 4000 (до 23 л)	3400 (14-17 л) 3600 (до 20-23 л)	4600 (14-17 л) 4600 (до 20 л) 4500 (до 23 л)	5200	6400 (14-17 л) 6350 (до 20 л)	4700 (14-17 л) 4750 (до 20 л)
СС-4	850	3,4	4,3	7,5	0,8	4,0	0	9,0	4,1	2,0	2800	3000	3500 (14-17 л) 3500 (до 20 л) 3400 (до 23 л)	4100 (14-20 л) 4000 (до 23 л)	3400 (14-17 л) 3600 (до 20-23 л)	4600 (14-17 л) 4600 (до 20 л) 4500 (до 23 л)	5200	6400 (14-17 л) 6350 (до 20 л)	4700 (14-17 л) 4750 (до 20 л)	Ир						
СС-5	860	3,4 3,3	4,3 4,2	7,4 7,3	0,8	4,0	0	9,0	4,0	2,0	3300	3400 (14-17 л) 3600 (до 20-23 л)	4100 (14-20 л) 4000 (до 23 л)	3400 (14-17 л) 3600 (до 20-23 л)	4600 (14-17 л) 4600 (до 20 л) 4500 (до 23 л)	5200	6400 (14-17 л) 6350 (до 20 л)	4700 (14-17 л) 4750 (до 20 л)	Ир							

Этап совершенствования спортивного мастерства

ССМ	860	3,3 3,1	4,2 4,1	7,3 7,1	1,0	6,0	8	12,0	3,9	2,5	3700	3900 (14-17 л)	4600 (14-17 л) 4600 (до 20 л) 4500 (до 23 л)	5200	6400 (14-17 л) 6350 (до 20 л)	КМС
ВСМ	930 960	3,1 2,9	4,0 3,9	7,1 6,9	1,2	8,0	15	15,0	3,6	3,5	---	---	5200 5900	---	7000 8100 (до 23 л)	МС- МСМК

Этап высшего спортивного мастерства

Этап ПОДГОТ ОВКИ	Тройно й прыжок с/м, см	30 м с/х сек	30 м., с/с, сек.	60 м., с/с, сек	Бросок ядра через голову, назад, м.	Бросок ядра с низу в перед. м.	Разница в				Прыжок к в высоту (см)	1000 м (мин, с)	Очки	Спорт разряд				
							Беге на 30 м с/с и 30 м с/х	Беге 100 м с/б и на 100 м.	Толкание ядра с/м и со скачком	Межу рез. в прыжке в/в и ростом, см					Рез. пр в длину с раз и с 10 шагов			
																		3-борье (до 15 л. до 17 л) 4-борье (12-15 лет) 5-борье (круг 200 м) с 14 л 7-борье дев. (14-17 лет), жен., юн-рки (до 23 лет)

Многоборья девушки

Этап ПОДГОТ ОВКИ	Тройно й прыжок с/м, см	30 м с/х сек	30 м., с/с, сек.	60 м., с/с, сек	Бросок ядра через голову, назад, м.	Бросок ядра с низу в перед. м.	Разница в				Прыжок к в высоту (см)	1000 м (мин, с)	Очки	Спорт разряд					
							Беге на 30 м с/с и 30 м с/х	Беге 100 м с/б и на 100 м.	Толкание ядра с/м и со скачком	Межу рез. в прыжке в/в и ростом, см					Рез. пр в длину с раз и с 10 шагов				
																			3-борье (до 15 л. до 17 л) 4-борье (12-15 лет) 5-борье (круг 200 м) с 14 л 7-борье дев. (14-17 лет), жен., юн-рки (до 23 лет)

V. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

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

(п. 1.7 в ред. Приказа Минспорта России от 16.02.2015 N 133)

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Программы должны включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

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-mu4LbU9mi0AWKmGw>
4. <http://www.youtube.com/channel/UCUrISWAndzSvEwQNHgcmvZZA>
7. <http://athletics-club.ru/news/avtor-doklada-wada-masshtab-korruptcii-v-iaaf-namnogo-prevyshaet-chto-proishodilo-v-fifa>

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В РАБОТЕ ЛИЦАМИ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИМИ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

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

[http://rusathletics.info/;](http://rusathletics.info/)

[http://sflaspb.ru/;](http://sflaspb.ru/)

<https://alaspb05.wixsite.com/ala2005;>

<https://vk.com/spblaru>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый при прохождении спортивной подготовкой лицами, проходящими спортивную подготовку

1.

2.

3.

4.

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

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

<http://rusathletics.info/>;

<http://sflaspb.ru/>;

[https://alaspb05.wixsite.com/ala2005;](https://alaspb05.wixsite.com/ala2005)

<https://vk.com/spblaru>

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

Легкая атлетика

1	<p>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.</p>
2	<p>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.</p>
3	<p>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.</p>
4	<p>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.</p>
5	<p>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.</p>
6	<p>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</p>

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

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.

14