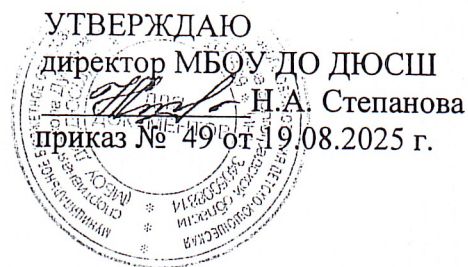


Отдел по образованию  
Администрации Дубовского муниципального района  
Волгоградской области

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа  
Дубовского муниципального района  
Волгоградской области

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБОУ ДО ДЮСШ  
от 30 мая 2025 г.  
Протокол № 7



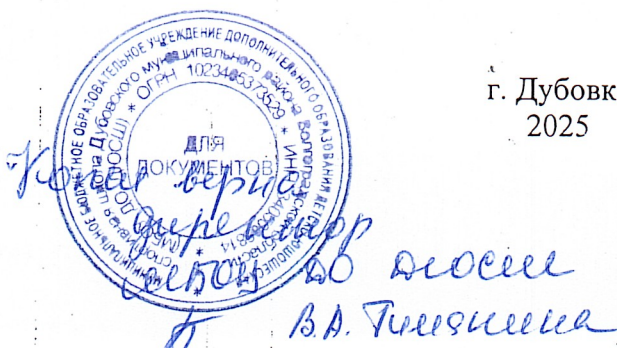
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

по виду спорта «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

(базовый уровень, углубленный уровень)

Возраст обучающихся: 9-21 лет  
Срок реализации программы: 8 лет

Автор-составитель:  
Кривцова Ольга Викторовна  
тренер-преподаватель



## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	2
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	18
2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки.....	18
2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса.....	19
2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	22
2.4 Медицинские, возрастные и психофизические требования.....	22
2.4 Предельные тренировочные нагрузки.....	24
2.5 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	24
2.6 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	25
2.7 Требования к количественному и качественному составу групп.....	30
2.8 Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	30
2.9 Структура годичного цикла.....	30
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	36
3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий и технике безопасности.....	37
3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	38
3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	38
3.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	39
3.5 Программный материал для практических занятий.....	44
3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки.....	50
3.7 Планы применения восстановительных средств.....	52
3.8 Антидопинговые мероприятия.....	53
3.9 Планы инструкторской и судейской практики.....	53
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	54
СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	62

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта лёгкая атлетика составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 апреля 2013 г. № 220), примерных программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

В данной программе отражены основные задачи и построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, тренировочного (этапе спортивной специализации), спортивного совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

**Основные задачи:**

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие спортсменов.
2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд.
3. Подготовка инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике.

Копия верна  
 15.04.2015  
 В.А. Тучашкина

4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение

практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа охватывает всю систему подготовки спортсменов (летучих атлетов), а именно:

- теоретическую;
- техническую;
- тактическую;
- общефизическую;
- специально-физическую;
- психологическую;
- соревновательную.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей Дубовской ДЮСШ и является основным документом учебно-тренировочной работы. Результатом реализации Программы является:

**1. На этапе начальной подготовки:**

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

**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 лёгкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

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

Система спортивного отбора включает:

1. массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

### **Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.**

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов лёгкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения.

Основу составляют пять видов лёгкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. В последней спортивной классификации по лёгкой атлетике насчитывается 50 видов спорта, проводимых на стадионах, шоссе и пересечённой местности, и 14 видов спорта, проводимых в помещении, у мужчин – 56 и 15 видов спорта соответственно.

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссе и просёлочные дороги, пересечённая местность, спортивные манежи и залы.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на *циклические, ациклические и смешанные*, а точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: *скоростные, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.*

Также виды лёгкой атлетики делят на *классические (К)* (олимпийские) и *неклассические* (все остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида лёгкой атлетики, у женщин – 22 вида лёгкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

### **Рассмотрим группы видов лёгкой атлетики.**

**Ходьба** – циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводятся как у мужчин, так и у женщин. У женщин проводятся заходы: на стадионе – 3, 5, 10 км; в манеже – 3, 5 км; на шоссе – 10, 20 км.

У мужчин проводятся заходы: на стадионе – 3, 5, 10 км; в манеже – 3, 5 км; на шоссе 35, 50 км.

Классические (К) виды: у мужчин – 20 и 50 км, у женщин – 20 км.

**Бег** делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

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

Спринт или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже.

Дистанции: 30, 60, 100(К), 200(К) м, одинаковы для мужчин и женщин.

Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400(К), 600м одинаковые для мужчин и женщин.

### **Бег на выносливость:**

- средние дистанции: 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля – проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин.

- длинные дистанции: 3000, 5000 (К), 10000 (К) м – проводится на стадионе (в манеже – только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;

- сверхдлинные дистанции – 15; 21,0975; 42, 195 (К); 100 км – проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

- ультрадлинные дистанции – суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега.

**Барьерный бег** – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100(К) м у женщин; 110(К), 300м и 400 (К) м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

**Бег с препятствиями** – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже.

**Эстафетный бег** – по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4×100 м и 4×400 м проводится у мужчин и женщин на стадионе и в манеже. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты – мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые «шведские эстафеты»: 800+400+200+100 – у мужчин, и 400+300+200+100м - у женщин.

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

**Легкоатлетические прыжки** делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность. К первой группе относятся:

а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега.

Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжок в высоту с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости.

Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) прыжок с шестом с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов лёгкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжки в длину с разбега (К) – по структуре относятся к смешанному виду, требующему от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости.

Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) тройной прыжок с разбега – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости.

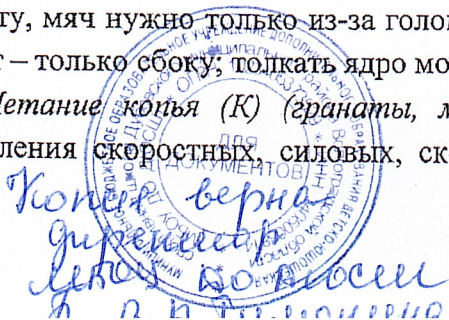
Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

**Легкоатлетические метания** можно разделить на следующие группы:

а) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега; б) метание снарядов из круга; в) толкание снарядов из круга.

Причём надо обратить внимание, что в метаниях разрешается выполнять по технике любой вид разбега, но финальное усилие выполняется, только по правилам. Например, метать копье, гранату, мяч нужно только из-за головы, над плечом; метать диск можно только сбоку; метать молот – только сбоку; толкать ядро можно со скачка и с поворота, но обязательно толкать.

**Метание копья (К) (гранаты, мяча)** – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание



выполняется с прямого разбега, мужчинами и женщинами, только на стадионе. Копьё обладает аэродинамическими качествами.

*Метание диска (К), метание молота (К)* – ациклические виды, требующие от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе.

*Толкание ядра (К)* – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже.

**Многоборья.** Классическими видами многоборья являются: у мужчин – десятиборье, у женщин – семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копьё, 1500 м.

У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копьё, 800 м.

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м); пятиборье для девушек (100 м, ядро, высота, длина, 800 м). В спортивной классификации определены: у женщин пятиборье, четырёхборье и троеборье, у мужчин десятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырёхборье и троеборье. Четырёхборье, раньше оно называлось «пионерским», проводится для школьников 11-13 лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

### **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта лёгкая атлетика**

1. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта лёгкая атлетика, содержащих в своём наименовании:

слово «бег» с указанием до 400 м включительно (далее бег на короткие дистанции);

слово «бег» с указанием более 400 м включительно (далее бег на средние и длинные дистанции);

слово «ходьба» (далее спортивная ходьба);

слово «прыжок» (далее прыжки);

слова «метание» и «толкание» (далее метания);

слово «борье» (далее многоборье).

Особенности осуществления спортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта лёгкая атлетика учитывается при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

2. Тренировочный процесс в Дубовской ДЮСШ, ведётся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 45 недель.

3. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

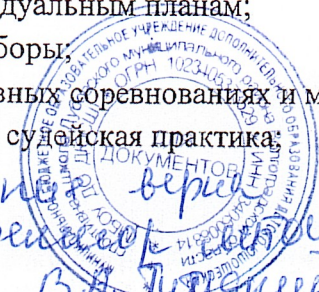
- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

Копия  
директору ДЮСШ  
Н. В. А. Ткаченко

6  
До Дюсс



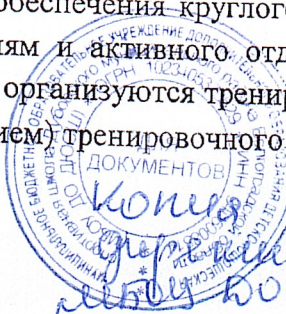
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

**Примерный учебный план на 45 недель  
учебно-тренировочных занятий, в часах**

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки, год обучения		
		1-й	2-й	3-й
1	Теоретическая подготовка	9	9	9
2	Общая физическая подготовка	170	242	212
3	Специальная физическая подготовка	62	62	62
4	Техническая подготовка		63	93
5	Контрольные и переводные нормативы	9	9	9
6	Контрольные соревнования	18	18	18
7	Медицинское обследование	2	2	2
<b>Общее количество часов</b>		<b>270</b>	<b>405</b>	<b>405</b>

№ п/п	Разделы подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	Общая физическая подготовка	132	132	152	152	132
2	Специальная физическая подготовка	112	112	124	124	104
3	Техническая подготовка	140	140	190	190	230
4	Теоретическая подготовка	20	20	20	20	20
5	Контрольно - переводные нормативы	12	12	12	12	12
6	Участие в соревнованиях	18	18	26	26	26
7	Инструкторская и судейская практика	12	12	12	12	12
8	Медицинское обследование	4	4	4	4	4
<b>Общее количество часов</b>		<b>450</b>	<b>450</b>	<b>540</b>	<b>540</b>	<b>540</b>

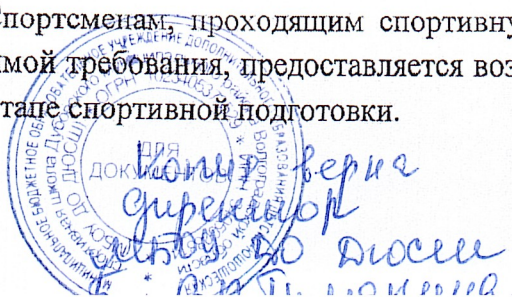
Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.


  
 Копия верна  
 [Signature]  
 [Signature]  
 [Signature]  
 В. А. Тиманюк

## Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное количество участников сбора
		Тренировочный этап	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>				
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	Определяется ДЮСШ
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>				
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определённом этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 3 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 определённом этапе

Спортсменам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.



С учётом специфики вида спорта лёгкая атлетика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

### ***Виды спортивной подготовки легкоатлета.***

#### ***Общие основы спортивной подготовки легкоатлета.***

Современная система подготовки легкоатлета является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т.п., обеспечивающие организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям и достижение им наивысших спортивных показателей.

Спортивная подготовка является важным стимулом для молодых спортсменов, повышает стремление тренироваться упорно и настойчиво, вкладывать все силы в достижение цели. В то же время систематические занятия спортом – это мощный фактор, способствующий развитию лучших человеческих качеств.

Спортивная подготовка, являясь многолетним и круглогодичным процессом, решает вопросы, которые, в конечном счёте, обеспечивают спортсмену крепкое здоровье, нравственное и интеллектуальное воспитание, гармоничное физическое развитие, техническое и тактическое мастерство, высокий уровень развития специальных физических, психических, моральных и волевых качеств, а также знаний и навыков в области теории и методики спорта.

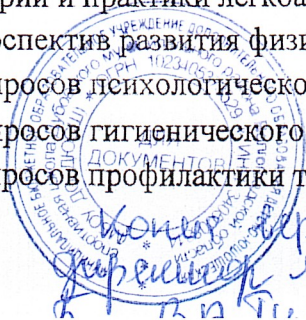
В связи с этим в спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных её сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические и интегральные.

Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника спортсмена находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности и т.д.

#### ***Теоретическая подготовка легкоатлетов***

В подготовке легкоатлетов важную роль играет теоретическая подготовка. Задачи теоретической подготовки включают в себя следующие вопросы:

- общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;
- знание теории и практики легкоатлетического спорта;
- знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и в мире;
- знание вопросов психологической подготовки спортсмена;
- знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля;
- знание вопросов профилактики травматизма в специализированном виде лёгкой атлетики.



Особое внимание в теоретической подготовке должно быть уделено методике тренировки в избранном виде лёгкой атлетике. Важно, чтобы легкоатлеты знали средства и методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, применительно к своей специализации; умело воспитывали в себе волевые и моральные качества; были бы знакомы с планированием круглогодичных и перспективных многолетних тренировок; понимали роль спортивных соревнований; хорошо знали правила участия в них и особенностях непосредственных к ним подготовок; умели анализировать учебно-тренировочный процесс и результаты соревнований; регулярно вели дневник самоконтроля и тренировок, анализируя свою спортивную деятельность. Теоретические знания по всем этим пунктам учащиеся приобретают на лекциях, в беседах, в объяснениях на учебно-тренировочных занятиях.

Для более углублённого изучения вопросов теории и методики спорта легкоатлетам рекомендуют специальную литературу с последующим её обсуждением и разбором.

Сегодня в спорте тот добивается высоких результатов, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижениями науки, за передовой спортивной практикой, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной и технической подготовленности.

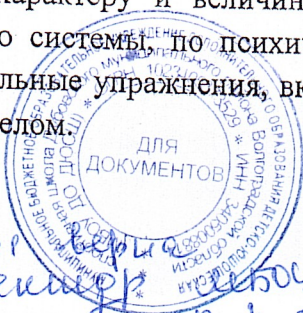
#### ***Физическая подготовка легкоатлета.***

Одной из главнейших частей подготовки легкоатлетов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Высших результатов в легкой атлетике добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты.

***Физическая подготовка*** — это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств легкоатлета: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения (главным образом из общеподготовительных) — с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, мешки с песком, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, подвижные и спортивные игры, кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание и т.п.

***Специальная физическая подготовка*** (СФП) легкоатлета должна быть направлена на развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде спорта. Она должна состоять из упражнений, возможно схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечнососудистую и дыхательную системы, по психическим напряжениям и т. п. К ним относятся специально-подготовительные упражнения, включающие в себя элемент, часть или избранный вид легкой атлетики в целом.



С возрастом и ростом мастерства спортсмена количество упражнений ОФП уменьшается и подбираются такие, которые больше способствуют специализации, т.е. упражнения СФП. Объем упражнений ОФП и СФП в системе тренировки спортсмена в значительной мере определяется уровнями компонентов его подготовленности. Если у спортсмена недостаточно развита сила определенных групп мышц, мала подвижность в суставах или недостаточна работоспособность сердечно - сосудистой и дыхательной систем, то используются соответствующие средства и методы физической подготовки.

Время, отводимое на ОФП и СФП, зависит от вида легкой атлетики. Например, у бегунов - стайеров на долю ОФП приходится мало времени, так как большую часть общего объема тренировок занимает бег (до 85 %), а вот у прыгунов в высоту на узкоспециализированные тренировки отводится меньше времени. Современные прыгуны выполняют в год до 2000 прыжков в высоту с полного разбега, затрачивая на их выполнение около 6 ч. Зато у них огромный объем упражнений прыжковых, беговых, со штангой, на гибкость, на укрепление отдельных групп мышц и т. п.

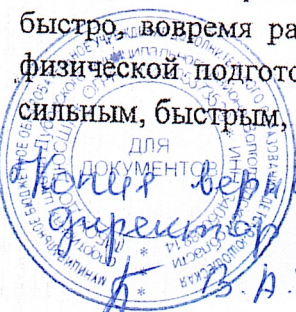
Вместе с ростом спортивного мастерства средства ОФП все больше направляются на поддержание, а в ряде случаев и на укрепление компонентов физической подготовленности. Среди них есть компоненты общие для всех легкоатлетов. Это прежде всего работоспособность сердечно - сосудистой и дыхательной систем, процессы обмена и выделения. Для повышения функциональных возможностей этих систем следует широко применять продолжительный бег, кроссы, ходьбу на лыжах, плавание и т.п., что позволит улучшить восстановительные способности организма и увеличить объём специальной тренировки.

Большое значение в физической подготовке имеют упражнения для повышения функциональных возможностей применительно к спортивной специализации, к избранному виду легкой атлетики. Например, прыгунам и метателям нужно выполнять упражнения для развития силы как можно быстрее, а бегунам на длинные дистанции — медленнее, но дольше. Применяя разнообразные упражнения и другие виды спорта в качестве средств физподготовки, необходимо точно знать, для каких конкретных задач они используются. Непродуманный выбор упражнений может дать отрицательный эффект.

#### *Техническая подготовка легкоатлета.*

Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой — наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

Рациональная спортивная техника не только правильная, обоснованная форма движения, но и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы. Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена; чтобы овладеть современной техникой, он должен быть сильным, быстрым, ловким, гибким, выносливым.



Кондратьев  
директор  
Игорь Юосем  
В.А.Тучакина

Одним из основных условий успешного овладения эффективной техникой является сознательное отношение спортсмена к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной.

Закрепление и совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко и применять одномоментно. Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Даже когда ученик показывает результат самого высокого класса, тренер не должен забывать о совершенствовании отдельных элементов техники, об устранении технических ошибок.

Чем богаче у спортсмена запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику. Создавать запас Двигательных навыков нужно путем широкого применения различных обще- и специально-подготовительных упражнений, учитывая органическую связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. Для анализа правильного выполнения упражнений важное значение имеют двигательные ощущения, а также контроль своих движений (элементы техники) перед зеркалом. Хорошим средством контроля служит многократный просмотр кинокольцовок, записи видеоманитофона, ознакомление с показателями срочной информации о кинематических и динамических характеристиках движений. Это необходимо и для определения недочетов техники движений, связанных с воспитанием способности проявить наибольшие усилия, чтобы быстрее достичь результатов в скорости бега, дальности броска, высоты прыжка и т.д. с различным характером выполнения упражнений (с максимальным усилием, без напряжения и др.). Этому могут помочь спирография, динамография, хронография, ритмозапись и другие виды измерения.

Легкоатлеты должны постоянно совершенствовать технику, добываясь еще большей экономизации и рациональности движений, повышая предельные функциональные возможности. Обычно изучение и совершенствование техники движений, ее закрепление на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий, в которых решаются и многие другие задачи. Но во всех случаях технике следует уделять значительное время, помня, что в сложных технических видах легкоатлетического спорта эффективнее заниматься на протяжении нескольких месяцев только техникой, чтобы сделать качественный скачок. И, наоборот, в тех случаях, когда недостаточная физическая подготовленность легкоатлета тормозит прогресс в техническом мастерстве, эффективнее затратить месяцы на физическую подготовку и, только поднявшись на новый уровень, включить упражнения на технику в целостном виде.

Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения, но можно



повторять другие упражнения, совершенствуя технику на фоне усталости, например, преодоление барьеров в беге на 400 м или преодоление препятствий в стипель - чезе.

Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. В первом случае следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия рекомендуются после усвоения требуемой координации движений. Поэтому следует учитывать специфику упражнений: в одних — правильная техника движений возможна при условиях, далеких от предельных (марафонский бег); а в других — только при усилиях, близких к предельным (старт в спринте).

### *Тактическая подготовка легкоатлета.*

Спортивная тактика — искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача — наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую — там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

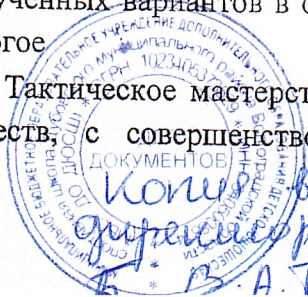
Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своём виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учётом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее.

Главное средство обучения тактики — повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить



“задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Тренировочный процесс — это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и неожиданные на первый взгляд взлеты, и совершенно непредусмотренные падения, неудачи. Иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем спортсмен накопит силы и знания для новых успехов. Знание теории спортивной подготовки очень важно для легкоатлета. Спортсмен, знающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов в спорте достичь невозможно. Самостоятельность в тесном содружестве с тренером и врачом — вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Образовательная программа рассчитана на восьмилетний период обучения:

- Этап начальной подготовки – 3 года;
- Этап тренировочный (спортивной специализации) – 5 лет;

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	15 - 20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8 - 12

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок от времени выбора спортивной специализации на последующих этапах подготовки;
- 3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности юных спортсменов;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена.

На этапе начальной подготовки основное внимание тренера должно быть направлено на создание у каждого спортсмена фундамента общей физической подготовки и на развитие физических качеств - быстроты, гибкости, ловкости, выносливости. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и игровых видов спорта.

Секция легкой атлетики  
 Директор секции В.А. Тимощенко

На этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде спорта соотношение парциальных объемов тренировочной работы и акцент на преимущественное использование тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов. Общая физическая подготовка на первых двух годах обучения в учебно-тренировочных группах занимает 60 - 80% и направлена на развитие основных физических качеств и формирование разнообразных двигательных умений и навыков. В 3-й и 4-й годы обучения в учебно-тренировочных группах содержание ОФП в большей мере приближается по своему воздействию к избранному виду спорта 30 - 40%, в то же время происходит увеличение доли специальной физической подготовки до 40 - 60%, которая направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техники видов легкой атлетики.

В группах спортивного совершенствования годичный цикл подготовки юных атлетов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды, достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна периодизация годичного цикла тренировки.

Второй подготовительный период также делится на 2 этапа – обще подготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй - более продолжительный соревновательный период (22 недели) следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

Наряду с общей и специальной физической подготовкой учебный план для Дубовской ДЮСШ должен предусматривать и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

### 2.1 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика (в часах)

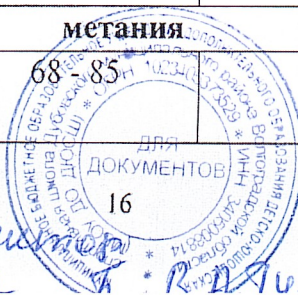
Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
<b>бег на короткие дистанции</b>				
Общая физическая подготовка	71 - 87	68 - 85	28 - 38	18 - 27
Специальная физическая подготовка			22 - 28	26 - 33
Техническая подготовка	15 - 17	15 - 17	24 - 30	25 - 31
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5 - 6	6 - 7	7 - 9	9 - 11
Участие в	0,5 - 1	Длительность 3	3 - 4	5 - 6

Конспект  
директор



Юсми

соревнованиях, тренерская и судейская практика				
Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
<b>бег на средние и длинные дистанции</b>				
Общая физическая подготовка	71 - 87	68 - 85	28 - 38	18 - 27
Специальная физическая подготовка			22 - 28	26 - 33
Техническая подготовка	15 - 17	15 - 17	24 - 30	25 - 31
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5 - 6	6 - 7	7 - 9	9 - 11
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	0,5 - 1	1 - 3	3 - 4	5 - 6
<b>прыжки</b>				
Общая физическая подготовка	71 - 87	68 - 85	28 - 38	18 - 27
Специальная физическая подготовка			22 - 28	26 - 33
Техническая подготовка	15 - 17	15 - 17	24 - 30	25 - 31
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5 - 6	6 - 7	7 - 9	9 - 11
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	0,5 - 1	1 - 3	3 - 4	5 - 6
<b>метания</b>				
Общая физическая подготовка	71 - 87	68 - 85	28 - 38	18 - 27



Копия верна директор  
МБОУ ДО ДЮСШ \* Р.А.Аманжол

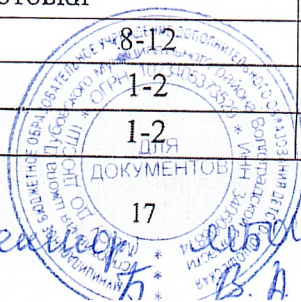
подготовка				
Специальная физическая подготовка			22 - 28	26 - 33
Техническая подготовка	15 - 17	15 - 17	24 - 30	25 - 31
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5 - 6	6 - 7	7 - 9	9 - 11
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	0,5 - 1	1 - 3	3 - 4	5 - 6

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
<b>многоборье</b>				
Общая физическая подготовка	248	228	304	332
Специальная физическая подготовка	52	69	123	410
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9	23	41
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	3	6	18	49

## 2.2 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лёгкая атлетика

Виды соревнований	этапы и годы спортивной деятельности (количество соревнований/стартов)			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
Контрольные	5-9	8-12	11-16	14-21
Отборочные	-	1-2	2-4	2-5
основные	-	1-2	1-3	2-4

Копия верна директор В.А. Тимашин





## 2.4 Предельные тренировочные нагрузки.

### Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	10	12
Количество тренировок в неделю	2 - 3	3	4	4 - 6
Общее количество часов в год	270	405	450	540
Общее количество тренировок в год	90 - 135	135	180	180 - 270

## 2.5 Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности.

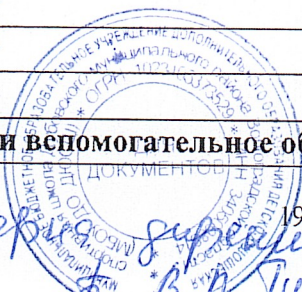
### Планируемые показатели

#### соревновательной деятельности по виду спорта лёгкая атлетика


Виды соревнований	этапы и годы спортивной деятельности (количество соревнований/стартов)			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
Контрольные	5-9	8-12	11-16	14-21
Отборочные	-	1-2	2-4	2-5
основные	-	1-2	1-3	2-4

## 2.6 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	10
2	Брус для отталкивания	штук	1
3	Круг для места толкания ядра	штук	1
4	Палочка эстафетная	штук	4
5	Стартовые колодки	штук	6
6	Ядро массой 3,0 кг	штук	1
7	Ядро массой 4,0 кг	штук	1
8	Ядро массой 5,0 кг	штук	3
9	Ядро массой 6,0 кг	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			

Копия верна  
  
 В. В. Тучакина

10	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	5
11	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	3
12	Гири спортивной 16,24,36 кг	комплект	6
13	Грабли	штук	1
14	Доска информационная	штук	1
15	Конь гимнастический	штук	1
16	Мат гимнастический	штук	10
17	Мяч для метания 140 г	штук	6
18	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	4
19	Помост тяжелоатлетический (2,8×2,8м)	штук	1
20	Рулетка 5м	штук	1
21	Рулетка 50м	штук	1
22	Секундомер	штук	2
23	Скамейка гимнастическая	штук	4
24	Скамейка для жима штанги лёжа	штук	2
25	Стенка гимнастическая	пар	6
26	Стойки для приседания со штангой	пар	2
27	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	2
<b>Бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье</b>			
28	Конус высотой 15 см	штук	10
29	Конус высотой 30 см	штук	6
<b>Метания, многоборье</b>			
30	Диск массой 1,5 кг	штук	1

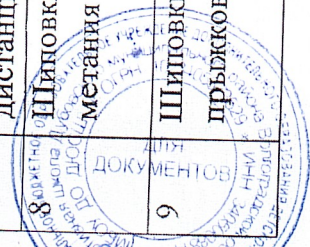

  
 Тонина Верия директор  
 20.10.2018  
 Т. М. Мухоморова

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование						
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Ед. измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки		
				этап начальной подготовки	Кол-во	тренировочный этап
				Кол-во	Срок эксплуат. (лет)	Срок эксплуат. (лет)
1	Диск	штук	На занимающегося	-	1	3
2	Ядро	штук	На занимающегося	-	1	3
Обеспечение спортивной экипировкой						
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Ед. измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки		
				этап начальной подготовки	Кол-во	тренировочный этап
				Кол-во	Срок эксплуат. (лет)	Срок эксплуат. (лет)
1	Костюм Ветрозащитный	штук	На занимающегося	1	1	2
2	Кроссовки	штук	На	1	1	1

Копия верна директор  
 2010 до Ветеринар  
 В. В. Тулюшкин

легкоатлетические	занимающего	занимающего	занимающего	занимающего	занимающего	занимающего
3 Майка легкоатлетическая	штук	1	1	1	1	1
4 Обувь для метания диска	штук	-	-	2	1	1
5 Трусы легкоатлетические	штук	1	1	1	1	1
6 Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	1	1	2	1	1
7 Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	1	1	2	1	1
8 Шиповки для метания копья	пар	-	-	2	1	1
9 Шиповки для прыжков в длину	пар	-	-	2	1	1

Копия верна  
 дата до июля  
 В.А. Тумашева





### 2.7 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Наполняемость групп (человек)	Наличие спортивного разряда
Этап начальной подготовки	15-20	без разряда, III юношеский разряд
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	8-12	
1 год		II юношеский
2 год		I юношеский
3 год		III разряд
4-5 годы		II разряд

### 2.8 Объем индивидуальной спортивной подготовки.

При составлении индивидуальных перспективных планов конкретизируется уровень достижений спортсмена и направление тренировочного процесса по годам, выполнение разрядных норм спортивной классификации и планы участия в соревнованиях по годам.

Годовой учебный план-график тренировочных занятий составляется с учётом требований программы и учебного плана каждой группы и для отдельных спортсменов старших разрядов.

Индивидуальный план тренировки на месяц предусматривает:

- 1) задания по общей и специальной физической подготовке;
- 2) задания 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.

Календарь спортивных соревнований составляется инструктором - методистом, обсуждается на тренерском совете и утверждается директором.

Расписание учебных занятий составляется заместителем директора по учебно-спортивной работе и утверждается директором ДЮСШ.

### 2.9 Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов), этап начальной подготовки

Годичный цикл подготовки юных бегунов на короткие дистанции состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки:

Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа – общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные бегуны принимают участие в 4-6 соревнованиях.

Второй подготовительный период также делится на 2 этапа - общеподготовительный продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). Второй, более продолжительный соревновательный период (22 недели) следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

### *Тренировочный этап (этап спортивной специализации)*

На первом и втором годах обучения на тренировочном этапе главное место в годичном цикле занимает **подготовительный период**.

На этом этапе обучения предусматривается снижение объёма физической подготовки и увеличение времени, отводимого на техническую подготовку.

Контрольные соревнования проводятся по общему плану тренировочных занятий.

На третьем году подготовки на тренировочном этапе увеличивается время, отводимое на специальную физическую и техническую подготовку, повышается объём соревновательных нагрузок.

Четвёртый и пятый год обучения на тренировочном этапе характерен достаточно высоким уровнем подготовленности обучающихся.

Участие в ответственных соревнованиях требует максимального проявления способностей, двигательного потенциала, спортивно-технического и тактического мастерства.

При распределении объёмов средств тренировки основное внимание сосредотачивается на технической и специальной физической подготовке.

*Женя Верия директор  
с 04 до 08*

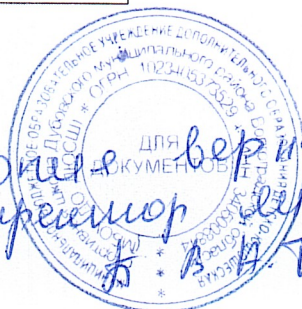






по этапам подготовки и	техники (бега, прыжков, барьерного бега)					
------------------------	--	--	--	--	--	--

МЕСЯЦЫ		ОКТЯБРЬ					НОЯБРЬ					ДЕКАБРЬ		
НЕДЕЛИ		34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
Структура годичного цикла	периоды	подготовительный												
	этапы												общеподготовительный	
Основные задачи по этапам подготовки		повышение уровня общей физической подготовки												


  
 Копия верна
   
 для документа
   
 директор
   
 А. А. Тучинский
   
 до Дюсселя

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Высокий уровень результатов в современном спорте, в частности в легкой атлетике, требует от тренерско-педагогического состава постоянного совершенствования в своей профессии. Использование достижений спортивной науки и современных технических средств, анализ соответствующей литературы, а также систематизация тренерского опыта позволяют достигать высоких результатов в современном спорте.

Кроме того, успех в подготовке спортсменов высокого класса определяется:

- Теоретической подготовленностью и педагогическим мастерством тренера, его умением организовать образовательный процесс, разнообразно и интересно проводить учебные занятия, владением знаниями возрастной физиологии и психологии, способностью находить взаимный контакт со спортсменами, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию действий занимающихся;
- Рациональным планированием образовательного процесса, основанного на современных принципах построения спортивной тренировки и использованием достижений спортивной науки;
- Сознательным участием спортсменов в образовательном процессе;
- Материальным обеспечением тренировочного процесса (условиями проведения занятий, состоянием спортивной базы, наличием инвентаря, медицинским обеспечением и т.д.).

Основная задача отделений легкой атлетики и спортивных школ – подготовка спортсменов высокой квалификации – резерва сборных команд России, округов, городов. Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка легкоатлетов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;
- подготовку спортсменов высокой квалификации;
- неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающими бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку инструкторов и судей легкой атлетике.

При планировании многолетней подготовки, кроме того, необходимо учитывать строгую преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей и взрослых спортсменов.

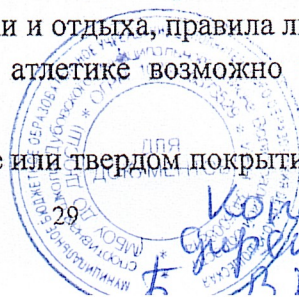
#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- Травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;



Копия верна  
Свердловская область  
В. И. Тумашкина

- Травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- Выполнение упражнений без разминки.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь на нескользкой подошве.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания.

2.4. Провести разминку.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метание без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения тренера-преподавателя.

3.7. Не подавать снаряды для метания друг другу броском.

## **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

## **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

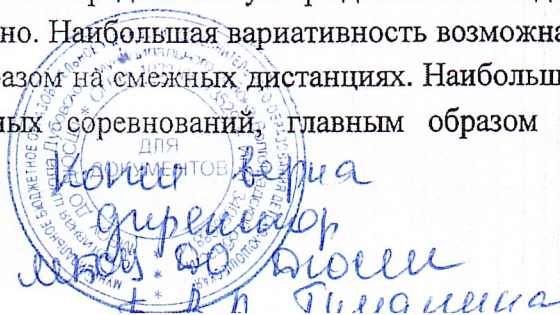
5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

### **3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Соревновательные нагрузки становятся одним из главных средств специальной физической подготовки и составляют неотъемлемую специфическую часть тренировочного процесса. При этом количество основных соревнований определяется утвержденным календарным планом и практически его завышение невозможно. Наибольшая вариативность возможна в количестве контрольных соревнований, главным образом на смежных дистанциях. Наибольшая вариативность возможна в количестве контрольных соревнований, главным образом на смежных дистанциях.



### 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Каждый уровень спортивного мастерства имеет свои возрастные границы. Поэтому важное значение в многолетней подготовке спортсмена преобладает значение в многолетней подготовке приобретает знание возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной разрядный уровень

На основании обработки данных спортивных биографий сильнейших спринтеров мира последнего времени был определен возраст и стаж занятий для достижения разрядных нормативов.

#### *Средний возраст выполнения разрядных требований ЕВСК (для спринта)*

Квалификация спортсмена	Мужчины (возраст, лет)	Женщины (возраст, лет)
III разряд	14,6±0,5	13,5±0,5
II разряд	15,4±1,0	14,5±1,0
I разряд	16,3±1,0	15,3±1,0
КМС	17,6±1,0	16,5±1,0

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

Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углублённое медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

В группах начальной подготовки врачебный контроль осуществляется силами врачей МУЗ Дубовская ЦРБ в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом.

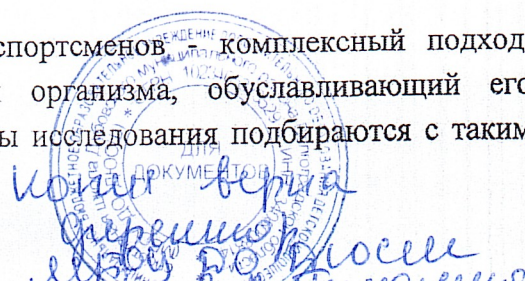
Такой контроль проходит дважды в год – в феврале-марте и октябре-ноябре.

В него входят: измерения веса и роста спортсмена, измерение объёма грудной клетки в см. (в спокойном состоянии и на вдохе), жизненный объём лёгких (ЖОЛ) в литрах.

Затем проводится анализ этих данных – в сравнении с прошлым обследованием.

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углублённое медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена. Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности. В скоростно-силовых видах спорта, в частности в беге на короткие дистанции, комплексный контроль предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности спортсменов.

Главная особенность врачебного обследования спортсменов – комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. Методы исследования подбираются с таким



расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование юные спортсмены проходят два раза в год (в начале и в конце учебного года).

При исследовании физического развития определяется биологический возраст, выявляется его соответствие паспортному возрасту и нормативам для возрастно-половой группы данного географического района. Биологический возраст в большей степени определяет уровень физического развития, чем паспортный. С темпами полового созревания тесно связаны показатели физической подготовленности и работоспособности.

Для определения физической работоспособности в условиях кабинета используются различные модели физических нагрузок. Наиболее распространено определение работоспособности по тесту PWC -170.

Заключение по результатам углубленного обследования составляется с учетом всех использованных методов. При этом возраст является основополагающим фактором при анализе и оценке многообразного комплекса анатомо-физиологических показателей. Полученные данные суммируются и обобщаются.

Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Дополнительные осмотры легкоатлетов приурочиваются к концу мезоцикла. Они обязательно включают функциональные пробы сердечно-сосудистой системы и инструментальные методы исследования. В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу спортивного совершенствования. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели; точно учитываются интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки (секунды, метры, баллы и т. д.); сопоставляются педагогические критерии и медико-биологические показатели. Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годичного цикла.

Копия для  
директор  
Ирина Ю. Васильева

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель - выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т. д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физическом развитии, биологическом возрасте, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

Оценка состояния здоровья. К занятиям спортом допускаются лишь спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, темпы их развития.

При оценке функционального состояния прежде всего анализируют данные, полученные в состоянии покоя, по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериальное давление, электрокардиограмма и др.) или к должным величинам (жизненная емкость легких, максимальная вентиляция легких и др.).

При оценке функциональной подготовленности ориентируются на показатели работоспособности в тестирующих нагрузках. В практике врачебного контроля спортсменов количественное определение физической работоспособности при пульсе 170 уд/мин проводится почти на всех этапах многолетней подготовки.

Определение специальной тренированности. Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

Результаты обследования спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки. В заключении указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей, вносится коррекция в планы тренировок.

Итак, наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки бегунов на короткие дистанции, что будет способствовать повышению качества учебно-тренировочного процесса

### *Требование к организации психологической подготовки.*

#### *Психологическая подготовка.*

Психологическая подготовка юных спортсменов включает общую психологическую (круглогодичную) подготовку, психологическую к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

**Общая психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируются положительные межличностные отношения.

**Психологическая подготовка к соревнованиям** включает общую подготовку к соревнованиям и специальную соревновательную подготовку к конкретным соревнованиям. В ходе подготовки формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психологическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью управления действиями, эмоциями и поведением, умением эффективно выполнять действия, необходимые для победы.

Психологическая подготовка к соревнованиям осуществляется путём разъяснения целей и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок, моделирования условий основных соревнований сезона.

**Нервно-психологическое восстановление спортсмена.** В процессе восстановления снимается нервно-психологическая напряжённость, восстанавливается психическая работоспособность, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление ведётся с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения и других средств. Используются также сочетание средств ОФП, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

При распределении средств и методов психологической подготовки на этапе *начальной подготовки* основной акцент делается на формирование интереса к спорту, правильную спортивную мотивацию, уважение к тренеру, простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

В *тренировочных группах* внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, создании общей физической готовности к соревнованиям.

В годичном цикле подготовки психолого-психическое воздействие распределяется по периодам подготовки. В *подготовительном периоде* используются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением, воспитанием спортивного интеллекта, развитием волевых качеств, совершенствованием общей психологической подготовленности.

Копия  
директор  
Сербач В.В. Власов  
34  
Т. А. Тимоченко

В соревновательном периоде делается упор на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психологической готовности к соревнованиям. В переходном периоде используются средства и методы нервно-психического восстановления. Распределение средств и методов психической подготовки зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

#### **Восстановительные мероприятия.**

Тренировка и восстановление – единый взаимосвязанный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восстановлении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировки и соревнований, но и в процессе их проведения. Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

**Медико-биологическая система восстановления** включает:

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности;
- комплекс фармакологических средств с учётом требований антидопингового контроля;
- физиотерапевтические средства: различные виды массажа, сауну.

**Психологические средства восстановления:**

- аутогенная тренировка;
- внушенный сон;
- комфортные условия быта и отдыха.

**Педагогические средства восстановления:**

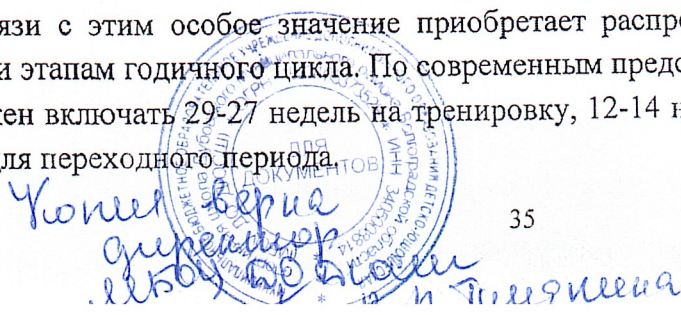
- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизации тренировочного процесса;
- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;
- специальные разгрузочные периоды.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

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

В процессе многолетней подготовки легкоатлетов могут быть использованы разработанные для определенного этапа годичной подготовки недельные циклы. Последовательность применения рекомендуемых микроциклов отражена в планах-схемах подготовки учащихся этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла. По современным представлениям, 45-недельный годичный цикл должен включать 29-27 недель на тренировку, 12-14 недель для участия в соревнованиях, 4 недели для переходного периода.



По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на:

1. Втягивающий - в начале подготовительного периода либо после травмы или болезни. Характерной чертой этого микроцикла является продолжительный бег в непрерывном режиме при аэробном энергообеспечении работы. Пульс до 150 уд./мин. Объем бега в недельном цикле от 35 до 50 км.

2. Развивающий - в основном подготовительном периоде с целью добиться глубоких приспособительных перестроек в организме спортсмена. Нагрузка в этом микроцикле выполняется также в непрерывном режиме, однако возрастает доля бега в смешанном режиме, т.е. при беге с частотой сердечных сокращений 151-170 уд./мин. Объем бега в недельном микроцикле может составлять от 50 до 60 км.

3. Скоростно-силовой подготовки - применяется, как правило, на весеннем этапе подготовки для укрепления опорно-мышечного аппарата. Акцент в этом микроцикле делается на прыжки и бег в гору в различном сочетании с бегом под гору и упражнениями на расслабление. Необходимо помнить, что в юном возрасте опорно-мышечный аппарат еще не готов для жесткой работы, поэтому прыжки и бег следует выполнять в мягком режиме и на соответствующем грунте. Объем общего бега - 40-45 км.

4. Разгрузочный - применяется в подготовительном периоде после напряженных тренировок, в соревновательном - после ответственных стартов. В этом микроцикле планируется нагрузка только в аэробном режиме. ЧСС не выше 150 уд./мин. Объем бега - 35-40 км.

5. Стабилизирующий, или интенсивный - наиболее часто применяется в соревновательном периоде. Объем бега до 50 км.

6. Предсоревновательный - применяется в последние недели перед соревнованиями, цель его - плавное подведение спортсмена к главному старту. Объем и интенсивность в микроцикле снижается. При этом за 5-6 дней до старта может быть проведена одна интенсивная тренировка. Объем бега в микроцикле 25-30 км.

7. Соревновательный - применяется, как правило, между двумя соревнованиями с продолжительностью между ними не менее 2 недель.

8. Микроцикл переходного периода - может рассматриваться в этом возрасте как активный отдых.

Наиболее распространенная структура недельных микроциклов в начале подготовительного периода: 3 микроцикла втягивающих, один разгрузочный. В последующие месяцы: 2-3 развивающих микроцикла чередуются с одним разгрузочным. Объем бега в первых 2-3 микроциклах повышается, а в разгрузочном снижается до 60-70% от максимума, причем трудно отдать предпочтение одному из двух вариантов построения околосезонного цикла: два развивающих и один разгрузочный или три развивающих и один разгрузочный. В практике для спортсменов, по-видимому, следует применять два развивающих микроцикла и один разгрузочный. Связано это с тем, что в юном возрасте необходимо чаще чередовать режим работы и отдыха.

При подготовке к соревнованиям структура недельных микроциклов претерпевает значительные изменения. Так, при подготовке к зимним соревнованиям 3-недельная структура может выглядеть так: один - развивающий, один - стабилизирующий, а последний - предсоревновательный. 4-недельная структура включает еще один микроцикл в интенсивном режиме, т.е. стабилизирующий. В соревновательном периоде юным бегунам планируется участвовать в 3-5 ответственных соревнованиях. Следовательно, количество недельных

Копия  
Директор  
36  
До Ассистента  
А.А. Тулякина



- 2) тренировочные занятия и их части;
- 3) микроциклы;
- 4) мезоциклы;
- 5) макроциклы (периоды тренировки — годовые и полугодовые)
- б) стадии;
- 7) этапы многолетней тренировки.

Тренировочное задание — первый блок в структуре многолетней тренировки.

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

Ряд специалистов в области спорта понимают нагрузку и тренировочное задание как одно и то же. Однако эти два понятия следует различать. В теории и методике физического воспитания под нагрузкой понимается прежде всего количественная мера воздействия физических упражнений. Общий объем нагрузки в упражнениях циклического характера чаще всего оценивают по суммарному километражу (за отдельное занятие, неделю и т.д.), в упражнениях с отягощениями по суммарному весу отягощений или числу подъемов (штанги и т.д.). В последние годы для суммарной оценки нагрузки по величине функциональных сдвигов, т. е. внутренней физиологической стороны нагрузки, используют не прерывную и достаточно частую регистрацию сердечных сокращений (с помощью телеметрической системы) и расчет суммарных энергозатрат. Абсолютная интенсивность внутренней нагрузки определяется величиной затрат в единицу времени.

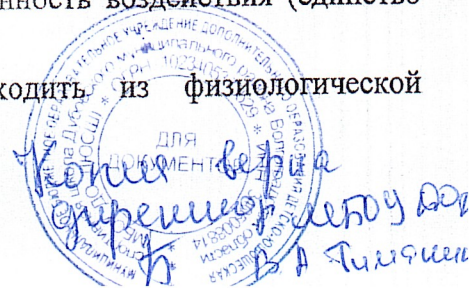
Исходной структурной единицей тренировки является не нагрузка, а тренировочное задание. Ответ на этот вопрос дает в своей работе В.П. Полов. Он объясняет это тем, что сами по себе абстрактные понятия работы и отдыха не несут педагогической информации. По его мнению, работа и отдых приобретают педагогический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

Тренировочное задание — это часть плана тренировочного занятия, состоящее из одного упражнения или комплекса физических упражнений, выполняемых с определенными педагогическими задачами тренировочного процесса. Оно рассматривается как первичное звено в реализации целенаправленного и четкого управления тренировкой. Тренировочное задание в процессе его выполнения оказывает педагогическое и функциональное воздействие на спортсмена. Важное место в тренировке спринтеров отводится упражнениям в процессе выполнения этого задания. На рис. 3 схематически показаны основные параметры тренировочного задания.

При выборе средств и включении их в тренировочное занятие необходимо учитывать:

- а) средний уровень подготовленности групп;
- б) направленность воздействия (единство воспитания и обучения);
- в) оснащенность материальной базой.

При разработке тренировочных заданий нужно исходить из физиологической направленности упражнения. В их классификацию входят:



- 1) компенсирующие — очень умеренной интенсивности, используемые в основном в восстановительных целях;
- 2) основные — выполняемые в условиях устойчивого состояния;
- 3) повышенные (развивающие) — со значительным возрастанием деятельности анаэробных источников энергообеспечения;
- 4) граничные — выполняемые в зоне уровня максимального потребления кислорода;
- 5) предельные — обуславливающие максимальные изменения в анаэробных процессах и предъявляющие предельно высокие требования к мобилизации всех резервов организма спортсмена.

Типичной чертой построения тренировочного задания выступает его стандартизация. Она предполагает (при многократном использовании задания) достижение позитивного эффекта в обеспечении долговременной приспособительной морфофункциональной перестройки организма, на базе которой достигается развитие физических качеств, а также закрепление достигнутого и создание предпосылок дальнейшего прогресса в подготовке спортсменов.

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

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

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

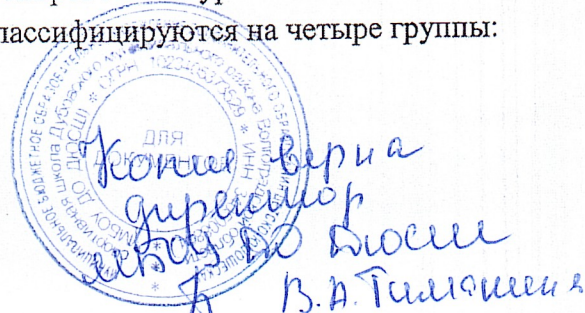
При этом учитывается оценка различных сторон индивидуальной физической подготовленности спортсменов, в которой можно выделить три уровня: средний, выше среднего, ниже среднего. Это способствует дифференцированному подбору и применению тренировочных заданий с учетом необходимости избирательного воздействия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

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

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

Исходя из этого тренировочные задания условно классифицируются на четыре группы:

- 1) обучающие;
- 2) комплексы, развивающие физические качества;
- 3) игры, развивающие физические качества;



4) специальные (состоящие из средств беговой подготовки).

### **3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки.**

#### **Требование к организации психологической подготовки.**

##### **Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка юных спортсменов включает общую психологическую (круглогодичную) подготовку, психологическую к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

**Общая психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируются положительные межличностные отношения.

**Психологическая подготовка к соревнованиям** включает общую подготовку к соревнованиям и специальную соревновательную подготовку к конкретным соревнованиям. В ходе подготовки формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психологическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью управления действиями, эмоциями и поведением, умением эффективно выполнять действия, необходимые для победы.

Психологическая подготовка к соревнованиям осуществляется путём разъяснения целей и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок, моделирования условий основных соревнований сезона.

**Нервно-психологическое восстановление спортсмена.** В процессе восстановления снимается нервно-психологическая напряжённость, восстанавливается психическая работоспособность, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление ведётся с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения и других средств. Используются также сочетание средств ОФП, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

При распределении средств и методов психологической подготовки на этапе *начальной подготовки* основной акцент делается на формирование интереса к спорту, правильную спортивную мотивацию, уважение к тренеру, простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

В *тренировочных группах* внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, создании общей физической готовности к соревнованиям.

В *группах спортивного совершенствования* основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, сложных сенсомоторных реакций

Юлия Верна  
директор  
Центра Олимпийского  
Ж.В. Жилин

и оперативного мышления, формированию предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В годичном цикле подготовки психолого-психическое воздействие распределяется по периодам подготовки. В *подготовительном периоде* используются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением, воспитанием спортивного интеллекта, развитием волевых качеств, совершенствованием общей психологической подготовленности.

В *соревновательном периоде* делается упор на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психологической готовности к соревнованиям. В *переходном периоде* используются средства и методы нервно-психического восстановления. Распределение средств и методов психической подготовки зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

### 3.7 Планы применения восстановительных средств.

Тренировка и восстановление – единый взаимосвязанный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восстановлении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировки и соревнований, но и в процессе их проведения. Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

**Медико-биологическая система восстановления** включает:

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности;
- комплекс фармакологических средств с учётом требований антидопингового контроля;
- физиотерапевтические средства: различные виды массажа, сауну.

**Психологические средства восстановления:**

- аутогенная тренировка;
- внушенный сон;
- комфортные условия быта и отдыха.

**Педагогические средства восстановления:**

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизации тренировочного процесса;
- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;
- специальные разгрузочные периоды.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

### 3.8 Антидопинговые мероприятия.

Под **допингом** в спорте понимают введение в организм спортсмена в процессе подготовки к соревнованию или в ходе соревнования *фармакологических средств*, способствующих искусственному повышению спортивного результата. Употребление допинга создаёт условия

для неравной борьбы в спорте, нарушает его моральные и этические основы, а главное наносят вред здоровью спортсменов.

Допинг искусственно стимулирует организм, вызывает неэкономную его деятельность при физических нагрузках, даёт предельное напряжение функции и истощение энергетических ресурсов, приводит к физическому перенапряжению и патологическим состояниям. После кратковременного повышения функций наступает их резкое угнетение и падение работоспособности. Ряд этих средств вызывает психическую зависимость аналогично наркотикам.

С употреблением допинга связаны случаи смерти спортсменов на соревнованиях или вскоре после их проведения.

**Антидопинговый контроль** – это система специальных мероприятий, направленных на выявление приёма допингов участниками соревнований с наложенным на уличенных в приёме допинга спортсменов и их тренеров, руководителей, врачей команд соответствующих санкций.

Перечень допинговых веществ ежегодно пересматривается, дополняется допинговой комиссией и контролируется главным экспертом национальной антидопинговой организацией «Русада».

Ежегодно в Дубовской ДЮСШ проводится с тренерами - преподавателями мероприятия (беседы) по профилактике употребления допинга, тренера-преподавателя знакомятся со списком запрещённых средств.

### 3.9 Инструкторская и судейская практика.

*Необходимые знания и умения обучающихся.*

#### Тренировочный этап:

*1-й год обучения.* Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов лёгкой атлетики.

Выполнение обязанностей на занятиях.

*2-й год обучения.* Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учениками и находить ошибки. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе.

*Судейство:* характеристика судейства в беге; основные обязанности судей.

*3-й год обучения.* Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, контроль техники выполнения отдельных элементов и упражнений.

*Судейство:* знать основные правила судейства соревнований в беге, судейскую документацию.

*4-й год обучения.* Умение выбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера; правильно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений; замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися; помогать тренеру при проведении занятий в группах начальной подготовки.

*Судейство:* знать основные правила судейства соревнований в беге,

#### 4. «Система контроля и зачётные требования»

##### *Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лёгкая атлетика*

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Бег на короткие дистанции	

Копия верна  
директор ЛПОУ ДО Аюсс  
42  
Темакинз

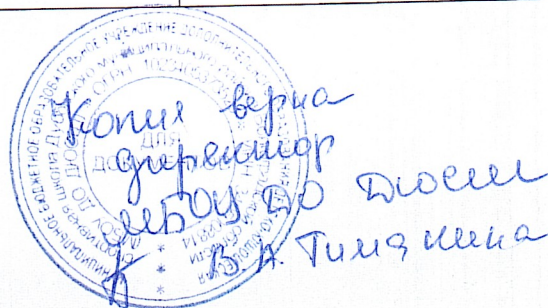
Скоростные способности	3
Мышечная масса	2
Вестубулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	2
<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>	
Скоростные способности	2
Мышечная масса	1
Вестубулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	2
<b>Прыжки</b>	
Скоростные способности	3
Мышечная масса	2
Вестубулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2
<b>Метания</b>	
Скоростные способности	3
Мышечная масса	3
Вестубулярная устойчивость	2
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
<b>Многоборье</b>	
Скоростные способности	3
Мышечная масса	3
Вестубулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.



Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом - правильный выбор контрольных упражнений (тестов). При комплектации тестов необходимо исходить из того, что контрольные упражнения должны быть проверены на надежность, информативность и эквивалентность.

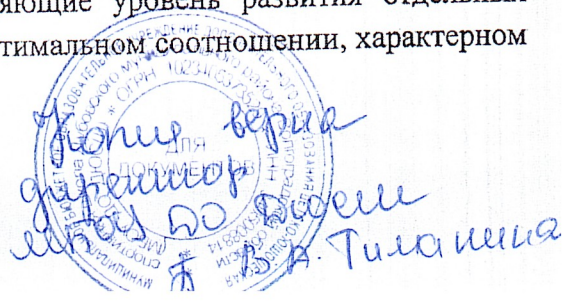
В спортивной практике в рекомендациях специалистов прослеживается тенденция к сокращению обследований по сравнению с количеством этапов подготовки в сдвоенном годичном цикле. Такое положение вполне объяснимо, поскольку тренер не в состоянии 8—10 раз в течение года (а именно столько этапов выделяется в сдвоенном макроцикле) проводить всесторонние обследования. Важно выбрать переломные моменты и затем из года в год проводить испытания приблизительно в одно и то же время.

Этапный контроль позволяет объективно характеризовать состояние спортсмена только в том случае, если показатели контрольных упражнений соотносятся со спортивными результатами и являются действенными в управлении подготовкой спортивного резерва. Задача этапного контроля — выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла тренировки и специфики избранного вида спорта. В беге на короткие дистанции целесообразно проводить этапный контроль четыре раза в год по вышеупомянутым тестам. Для получения исходной информации в начале подготовительного периода проводится первое тестирование. Следующее контрольное тестирование проходит в конце специально-подготовительного этапа. Его цель — проверка эффективности выполненных в течение первого подготовительного периода нагрузок. Третье тестирование проводится в конце второго специально-подготовительного этапа. Цель — проверка эффективности применяемых нагрузок в течение зимнего соревновательного периода. После второго и третьего тестирования возможна определенная коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива. И последнее тестирование на этапе основных соревнований имеет целью достижение контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата на основной дистанции.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1—2 недель за 1—1,5 недели до соревнований.

Система педагогического контроля в подготовке спортсменов основывается на ряде методических положений. Первое из них — целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству. Это что относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам.

Второе методическое положение — установка на соразмерность развития физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.



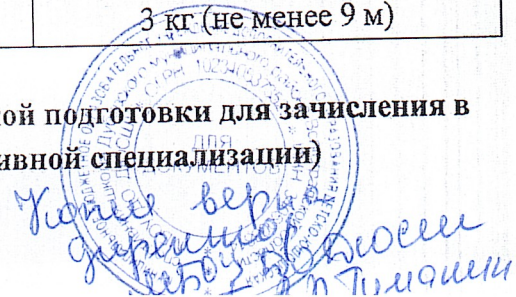
В процессе многолетней подготовки поэтапно осуществляется отбор спортсменов для последующих занятий. Результаты наблюдений фиксируются в индивидуальной карте спортсмена

#### 4.1 НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ С УЧЁТОМ ВОЗРАСТА, ПОЛА ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ОСОБЕННОСТЕЙ ВИДА СПОРТА ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (спортивных дисциплин)

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

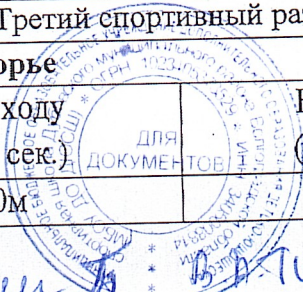
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
<b>Бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции</b>		
скоростные качества	Бег на 20м с ходу (не более 2,7 сек.)	Бег на 20м с ходу (не более 3,0 сек.)
	Бег на 100м (не более 14,2 сек.)	Бег на 100м (не более 17,0 сек.)
скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
<b>прыжки</b>		
скоростные качества	Бег на 20м с ходу (не более 3,4 сек.)	Бег на 20м с ходу (не более 4,2 сек.)
	Бег на 100м (не более 15,2 сек.)	Бег на 100м (не более 17,5 сек.)
скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
<b>метания</b>		
скоростные качества	Бег на 20м с ходу (не более 4,5 сек.)	Бег на 20м с ходу (не более 5,5 сек.)
скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10м)
<b>многоборье</b>		
скоростные качества	Бег на 20м с ходу (не более 3,4 сек.)	Бег на 20м с ходу (не более 4,2 сек.)
	Бег на 100м (не более 15,2 сек.)	Бег на 100м (не более 17,5 сек.)
скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 11 м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 9 м)

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



Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
<b>Бег на короткие дистанции</b>		
скоростные качества	Бег на 20м с ходу (не более 2,7 сек.)	Бег на 20м с ходу (не более 2,9 сек.)
	Бег на 300м (не более 50 сек.)	Бег на 300м (не более 65,0 сек.)
скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 600 см)	Тройной прыжок с места (не менее 560 см)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
<b>Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b>		
скоростные качества	Бег на 60м с ходу (не более 9,6 сек.)	Бег на 60м с ходу (не более 10,2 сек.)
	Бег на 300м (не более 50,0 сек.)	Бег на 300м (не более 53,5 сек.)
выносливость	Бег 3000м (не более 12 мин.)	Бег 2000м (не более 8 мин.)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
<b>прыжки</b>		
скоростные качества	Бег на 20м с ходу (не более 2,7 сек.)	Бег на 20м с ходу (не более 2,9 сек.)
	Бег на 100м (не более 12,5 сек.)	Бег на 100м (не более 13,2 сек.)
скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 600 см)	Тройной прыжок с места (не менее 560 см)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
<b>метания</b>		
скоростные качества	Бег на 30м с ходу (не более 3,5 сек.)	Бег на 30м с ходу (не более 4,2 сек.)
скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 775 см)	Тройной прыжок с места (не менее 570 см)
Силовые качества	Жим штанги лёжа (не менее 90 кг)	Жим штанги лёжа (не менее 45 кг)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
<b>многоборье</b>		
скоростные качества	Бег на 20м с ходу (не более 2,7 сек.)	Бег на 20м с ходу (не более 3,0 сек.)
	Бег на 100м	Бег на 100м

Конец верна  
автентификация любой подписи



	(не более 14,2 сек.)	(не более 17,0 сек.)
скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

**4.2 Требование к участию обучающихся, проходящих спортивную подготовку, и тренеров-преподавателей, её осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки.**

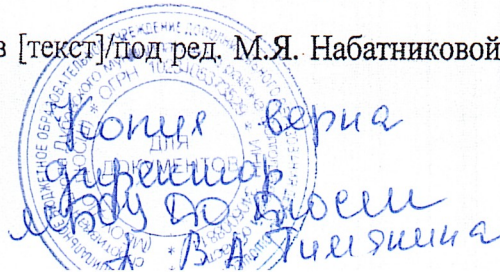
1. Соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам соревнований вида спорта лёгкая атлетика.
2. Соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам соревнований вида спорта лёгкая атлетика.
3. Выполнение плана спортивной подготовки.
4. Прохождение предварительного соревновательного отбора.
5. Наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.
6. Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Спортсмен, проходящий 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.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика от 24.04.2013 № 220.
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 14.10.2013 г.
3. Алабин, В. Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов [текст]/В.Г. Алабин// Учебное пособие. Челябинск, 2007.
4. Вацула, И. Азбука тренировки легкоатлета [текст]/И. Вацула. - Минск: Польшья, 2006, с. 55-57.
5. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте [текст]/В.М. Волков. - М.: Физкультура и спорт, 2003.
6. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок [текст]/М.А. Годик. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
7. Губа, В.П, Вольф, М., Никитушкин, В.Г. Современные проблемы ранней спортивной ориентации [текст]/В. П. Губа, М.Вольф, В.Г. Никитушкин. - М., 2008.
8. Зеличенко, В.Б., Никитушкин, В.Г., Губа, В.П. Легкая атлетика: критерии отбора [текст]/В.Б. Зеличенко, В.П. Губа, В. Г. Никитушкин.. М. Терра-спорт, 2000.
9. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть) [текст]. - М.: Советский спорт, 2009.
10. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [текст]. – М.: Советский спорт, 2004. – 88 с.
11. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [текст]. - М.: Советский спорт, 2003.
12. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки [текст]/Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1997.
13. Никитушкин, В.Г., Губа, В.П. Методы отбора и игровые виды спорта [текст]/В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. - М., 2008.
14. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ [текст]. - М., 2015.
15. Озолин, Э. С. Спринтерский бег [текст]/Э.С. Озолин. -М.: Физкультура и спорт, 2006.
16. Основы управления подготовкой юных спортсменов [текст]/под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 2002.



17. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов [текст]/В.Н. Платонов. - М.: Физкультура и спорт, 2006.
18. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных классах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах [текст]. - М.: Советский спорт, 2007.
20. Психология [текст]// Учебник для институтов физической культуры. /под общ. ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
21. Система подготовки спортивного резерва [текст]/ под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М. ВНИИФК, 2004.
22. Теория спорта [текст]/ под общ. ред. В.Н. Платонова. Киев: Вища школа, 1997.
23. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов [текст]/В.П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1994.
24. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта [текст]/В.П. Филин.// Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1997.

